

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ТА
МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Методичні вказівки

до виконання практичних і самостійних занять
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»,
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»

(для студентів усіх спеціальностей університету)

Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки спортсменів :
Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін
«Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною
працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей університету) / Харків. нац.
ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: С. В. Поветкін. – Харків :
ХНУМГ, 2015. - 64 с.

Укладач: тренер 1-ої категорії, викладач С.В. Поветкін

Рецензент: докт. філософських наук, проф.. В. В. Будко,
докт. пед.. наук, проф.. М. К. Підберезський

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 6 від 26.12.2014 р.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ.....	4
1. Психічний стан спортсмена - головний чинник умов реалізації спортивної майстерності.....	6
2. Загальні й специфічні чинники психофізичного стану спортсменів перед змаганнями.....	7
3. Механізми і терміни виникнення зрушень психофізичного стану спортсменів перед змаганнями.....	8
4. Методи діагностики й контролю психічного здоров'я спортсменів.....	10
5. Психолого-педагогічні методи управління передзмагальними станами спортсменів.....	10
6. Методи й засоби оптимізації передзмагальних психофізичних станів спортсменів.....	13
6.1. Практичні рекомендації.....	16
7. Техніко-тактичні дії спортсменів-єдиноборців.....	20
8. Спорт початківців. Проблеми планування тренувань і методи навчання борців-початківців.....	28
9. Моделювання динамічних ситуацій.....	35
10. Нові підходи до формування здорового способу життя студентів засобами спортивних єдиноборств.....	39
10.1. Спеціальні вправи борця.....	41
10.2. Основні захоплення й звільнення від них.....	45
10.3. Основні вправи для розвитку гнучкості.....	48
11. Короткий глосарій визначень основних понять у боротьбі	53
12. Висновки.....	62
13. Перелік літератури.....	63

«Фізична досконалість людини - це не дарунок природи,
а наслідок цілеспрямованого формування його»

Н.Г. Чернишевський

ВСТУП

Особливості сучасного спорту такі, що для досягнення значних результатів необхідні напруження, що наближаються до крайніх меж людських можливостей. Зростають професіоналізація спорту і навантаження. Істотно збільшилися тренувальні й змагальні навантаження єдиноборців. І не тільки в змужалих спортсменів, на етапі спортивного удосконалювання, але й у новачків, тобто на етапі початкової підготовки. Так, учні спортивних шкіл-інтернатів і спеціалізованих спортивних класів вже тренуються, як правило не рідше двох разів на день. Проте значна частина єдиноборців (50%) у змаганнях виступає нижче своїх можливостей. Тут слід визнати, що крім застарілих рекомендацій і програм з вивчення і удосконалення техніки й тактики для єдиноборців, організації навчального процесу фахівцями нічого не пропонується. Шлях подальшої інтенсифікації і збільшення обсягу тренувальних навантажень для підвищення результатів сьогодні досить сумнівний. Розповсюджена в практиці єдиноборців думка про те, що, нібито, чим більше тренуватися, тим краще, є помилковою [1]. Нескінченне збільшення обсягу навантажень може призвести не до підвищення функціональних можливостей організму, а до виснаження його. Крім того, надмірні психофізичні навантаження на початковому етапі значною мірою визначають втрату багатьох талановитих спортсменів на шляху до етапу вищих досягнень [2].

Пропонуємо методику оптимізації передзмагальних психофізичних станів спортсменів, яка дозволяє зберегти необхідний запас нервово-психічних сил до початку змагань. Як підтвердила практика спортивної змагальної діяльності,

така методика створює сприятливу атмосферу для ефективної індивідуальної самомобілізації спортсменів перед сутичками й реалізації фізичної та техніко-тактичної майстерності в змаганнях. Крім того, детальні методичні розробки психофізичної підготовки, дають можливість рекомендувати наведену методику як новий підхід до формування здорового способу життя студентів засобами спортивних єдиноборств. Заняття останніми стають тепер престижними і навіть модними серед молоді як чоловічої, так і жіночої статі.

Обмеженість обсягу методичних вказівок не дозволяє відбити теорію розробки й матеріали, пов'язані з обґрунтуванням автентичності пропонованих психолого-педагогічних засобів і методів. Ця прогалина заповнена посиланнями на роботи, де зазначені питання освітлені більш докладно. Методичні вказівки призначені для тренерів-викладачів з греко-римської, вільної боротьби та інших видів єдиноборств, аспірантів, студентів-спортсменів високих розрядів і початківців.

Відсутність системи підготовки в такому складному в технічному відношенні виді спорту, як боротьба може призвести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності студента-спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить саме його різнобічна й результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Боротьба відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка боротьби має більш ніж півтора мільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і само страховки).

Завдання, які впливають з особливостей змагальної діяльності борців, ускладнюються ще й тим, що найбільше відставання борців-початківців від

провідних борців залежить саме від технічної підготовки. Передбачається приділити більше уваги технічній підготовці на початковому етапі тренувального процесу. Значущість доцільної побудови процесу технічної підготовки борців-початківців загострюється тим, що недоліки в цьому компоненті не дуже помітні без участі у змаганнях. Відбувається це тому, що ця прогалина може компенсується на тренуваннях за рахунок високого рівня фізичної підготовки й відсутністю психофізичної відповідальності за результат. Однак недоліки та прогалини в техніці виявляються навіть у спортсменів високого класу. Причому недоробки, допущені на ранніх етапах тренувань, важко, а іноді неможливо надолужити. Отже, з одного боку, сформована неправильно навичка заважає створенню нової, правильної рухової дії (негативний перенос навички), а з іншого боку, час тренувань, зручний для формування спритності (сентизитивний період), який є основою техніки борця, упущений. Таке положення накладає більшу відповідальність на технічну підготовку спортсменів-початківців.

Першою передумовою формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці греко-римської, вільної боротьби, боротьби самбо і дзюдо, але коли є упущення в техніці, то необхідно докорінно переучуватись.

Сучасна спортивна боротьба потребує від спортсмена стабільного рівня стійкості рухових навичок, при якому він був би здатний досить ефективно виконати прийоми наприкінці сутички. Необхідність акцентування уваги на цьому питанні не випадкова. Вона підтверджується багатьма прикладами спортивних змагань.

1. ПСИХІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА - ГОЛОВНИЙ ЧИННИК УМОВ РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Досягнення високого результату в змаганнях, які є головним мотивом самостверджуючої, честолюбивої діяльності спортсменів, залежить у першу

чергу від досконалості спеціальних технологічних операцій борця, його дій і ступеня їхньої реалізації в екстремальних умовах змагань. Екстремальність змагань визначається, насамперед, їхньою винятковістю в системі спортивної діяльності. Адже спортсмен готується до них місяці, а часто й роки. Змагальну атмосферу і зовнішнє оточування, особливо з детермінантою чинників «чужого поля», не може замінити ніяке тренування. Змагання - це квінтесенція всієї спортивної діяльності. У них представлені чинники зовнішнього оточення, соціально-психологічні й індивідуально-психологічні моменти. Умови змагань та їх оточення впливають на результативність змагальної діяльності спортсменів, зміну їхнього психічного, фізичного й технологічного стану, неадекватні зрушення якого ведуть до зниження якісної сторони розумових, вольових, фізичних та техніко-тактичних дій. У спортсменів порушуються точність і швидкість сприйняття і оцінка ситуації, збільшуються час змістовного прийняття, обробки й самоухвалення тактичного й технічного рішення, порушується тимчасова структура прийому інформації, збільшується час реакції й виконання окремих фаз прийомів. У результаті знижується ефективність прийому (комбінації) або його зовсім не вдається виконати [3]. Таким чином, психічний стан є одним з важливих чинників, що детермінують реалізацію фізичної та техніко-тактичної майстерності, а в остаточному підсумку результативність виступу спортсмена у змаганнях. Глибокий вплив на змагальний стан спортсмена має безпосередній передзмагальний психофізичний стан, тільки він дозволяє спортсменам зберегти необхідний запас нервово-психічних, фізичних, технологічних і тактико-технічних сил до початку змагань.

2. ЗАГАЛЬНІ Й СПЕЦИФІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ

Крім загальновідомих ситуативних (зовнішніх) чинників, що впливають на спортсмена в обстановці відповідальних змагань (характер, масштаб і місце проведення, склад учасників, сили супротивників, організованість, згуртованість і дисципліна в спортивному колективі, публічність виступу й поведінка глядачів, присутність (або відсутність) свого тренера, стан тренера і

спортсмена, обумовлена тренером цільова настанова та характер взаємодії з спортсменом, зненацька виникаючі перешкоди, невизначеність кінцевого результату та ін.), характер і рівень стану спортсменів перед змаганнями визначається присутністю специфічних «зовнішніх» чинників. До них, зокрема, відносяться процедура зважування, пов'язана з першим контактом із суперниками й судьями; оголошення результатів жеребкування, які містять інформацію про супротивників на перше коло змагань, і перша сутичка, яка відрізняється найвищим психічним напруженням борців [4].

3. МЕХАНІЗМИ І ТЕРМІНИ ВИНИКНЕННЯ ЗРУШЕНЬ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ

Аналіз змагальної практики показує, що контроль за психічним станом спортсмена й регуляція (оптимізація) його тренером починаються звичайно після жеребкування або перед сутичкою, тобто в безпосередньо передстартовій ситуації. У той же час результати опитування провідних тренерів країни і наші дослідження показали, що перше хвилювання й істотні зрушення в стані, пов'язані з майбутніми змаганнями, у більшості єдиноборців починаються набагато раніше, уже з моменту включення в команду, тобто з моменту актуалізації змагального мотиву.¹ Це пов'язане з тим, що спортсмен у цілому й у деталях на основі «випереджального відбиття» [4] передбачає передзмагальну діяльність і можливі результати участі в ній, не перебуваючи ще в реальній обстановці змагань, реагує на символи майбутньої змагальної діяльності. Причому сила прогнозованої неприємної емоції часто набагато перевищує силу реальної змагальної [4], з моменту повідомлення спортсмена про включення його в команду (в єдиноборствах це відбувається за 10-15 днів до початку змагань), визначення цільової настанови й постановка завдань перед ним щодо участі в майбутньому змаганні. З цього моменту актуалізується психічний стан

¹ Стан психічної напруженості має місце й до зазначеного моменту, але він обумовлений прагненням спортсмена потрапити в команду й невизначенністю цієї можливості.

спортсмена, що проявляється у зрушеннях показників різних психічних і фізіологічних процесів та функцій його поведінки. Наступає якісно новий стан, який починається з цього моменту. Цей стан доцільно називати *передзмагальним*. Триває такий стан до того моменту, коли спортсменові стають відомими результати жеребкування, які конкретизують йому супротивників. Отримана в результаті жеребкування інформація дозволяє заздалегідь визначити операції й дії, продумати тактико-технічні технології ведення двобою. Поведінка й діяльність борця, після оголошення результатів жеребкування, одержують чітку спрямованість - він починає безпосередню підготовку до єдиноборства з конкретним супротивником. Стан спортсмена в цей період якісно відрізняється від попереднього перед змагального, обумовлений він не думками про майбутнє змагання і його символи, а реальними чинниками й умовами майбутнього двобою, а також попереднім передзмагальним станом.

Після ситуації повідомлення про включення в команду, момент оголошення результатів жеребкування є наступною динамічною ситуацією перед змаганням, яка викликає значне психічне напруження спортсмена, пов'язану з розрішенням невизначеності: називається конкретний супротивник на першу сутичку, як ми вже зазначали, є особливим чинником в атмосфері всього змагання. Стан, випробовуваний спортсменом з моменту оголошення результатів жеребкування до виходу на старт, іменується *передстартовим*.

Таким чином, передзмагальні стани обумовлені початком цілеполягання на змагання в цілому, а передстартові - на конкретний двобій з конкретним суперником. Передзмагальний стан закінчується моментом оголошення результатів жеребкування, передстартовий - початком двобою.

З моменту актуалізації психічного стану спортсмена на змагання, тобто з моменту повідомлення йому про включення в команду психічний стан спортсмена вимагає особливого індивідуального тренерсько-педагогічного контролю й коректування, оскільки психічна напруженість у період очікування участі у відповідальній діяльності, якого для спортсмена є участь у змаганнях,

має властивість кумулятивності (накопичення) і може дорого обійтися спортсменові - привести до подовження періоду «вегетативної мобілізації» далеко за біоенергетично корисними межами. Таке становище приводить до витрати нервово-психічної й фізичної енергії задовго до початку змагальної боротьби. Внаслідок кумулятивного напруження в процесі ранньої мобілізації, до моменту старту створюється несприятливе фон, на якому передстартова активація приводить спочатку до біоенергетичного перезбудження, а потім, раніше або пізніше (для кожного індивідуума в свій час), до охоронного біопсихологічного гальмування, яке виражається в апатії, байдужості, зниженій активації спортсмена.

4. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ Й КОНТРОЛЮ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

Для діагностики психічного стану єдиноборців використовують побічні методи оцінки головних підсистем організму, які реагують на ситуаційний психофізичний стан спортсмена: пульсометрія, психогальванометрія (електричний опір конкретних зон шкіри), треморографія й треморометрія, динамометрія й тести диференційованої самооцінки психофізичного стану [5]. Об'єктивним критерієм індивідуальних особливостей єдиноборців, властивостей нервової системи, зокрема, показник сили нервової системи, за методикою В. Д. Небиліцина, є так званий «градієнт сили» [6]. А першою ознакою психофізичної стабільності спортсмена є частота і стабільність пульсу та систолічного й діастолічного тиску на правій і лівій кінцівках.

5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ ПЕРЕД ЗМАГАЛЬНИМИ СТАНАМИ СПОРТСМЕНІВ

За результатами дослідження майже 100 борців ХНАМГ виявилось, що 45,4% (переважна більшість) з них відносяться до середнього типу нервової системи, щодо слабких типів було 35,9%, спортсмени із сильною нервовою системою склали 18,7%. Дослідження 2005-2007 р.р. показали, що в єдиноборців, диференційованих за рівнем нервової системи, зміни стану на

етапі безпосередньої підготовки до участі в змаганнях відбуваються неоднаково. Ця обставина вимагає строгого індивідуального підходу до підбору засобів і методів управління спортсменом. У цьому зв'язку вміння управління психічним станом своїх учнів є найважливішою професійною якістю тренера-викладача, а здатність до саморегуляції стану - істотним компонентом спортивної майстерності єдиноборця. Вірніше, комплекси управління психофізичним станом студентів-спортсменів можна назвати психолого-педагогічними, тому що вони засновані на психологічних закономірностях природи передзмагального психічного стану індивідуума. У наших експериментах використання пропонованих засобів дозволило підвищити технічну активність і ефективність техніко-тактичних дій в єдиноборців з сильною нервовою системою майже вдвічі. У нестійких борців, як вважалися емоційними, зі слабкою нервовою системою технічна активність та ефективність техніко-тактичних дій підвищилися слабко, на 8-10%. В існуючій практиці змагань контроль за психофізичним станом спортсмена, здійснюється, як правило, візуально, а оптимізація психофізичного стану проводиться за допомогою бесід-установок, переконань, педагогічного настрою, психічною «накачкою» перед змаганням і т.д. Визначення і оцінка тренерами індивідуальних особливостей борців у практиці змагань в переважній більшості ведеться емпірично на основі досить аморфних критеріїв. Тільки окремі фахівці використовують для цього «життєві прояви» властивостей нервової системи й різні діагностичні опитувальники. У регуляції стану студента-спортсмена індивідуальний підхід заснований, як правило, на досвіді й інтуїції тренерів-викладачів. Тому, застосовувані методи й засоби далеко не завжди дають бажані результати, а часто невміло застосовувані засоби профілактики вербального характеру (різного роду бесіди, збори з моральями й «накачуванням» і т.п.) стають основною причиною надмірного психічного напруження спортсменів перед змаганням.

Нами розроблені й апробовані педагогічні комплекси управління психофізичними станами, що забезпечують досягнення спортсменом поставленої у змаганнях мети.

Педагогічний комплекс управління психофізичним станом борців перед змаганнями (з моменту включення в команду до жеребкування) поєднує в собі наступні *три методи*:

- 1) варіювання рівнем і змістом стратегії та цілей змагань;
- 2) відволікання від думок, пов'язаних з результатами майбутніх змагань;
- 3) підвищення впевненості у своїх силах.

Основні засоби реалізації першого методу:

- тимчасове зниження рівня стратегії і цілей змагань;
- перебудова змісту стратегії і цілей змагань, зближення мотивів і стратегії та цілей змагань;
- переконання спортсмена в тому, що дані змагання мають для нього характер випробування;
- постановка перед спортсменом конкретних, реально досяжних завдань техніко-тактичного характеру.

Засоби методу відволікання:

- ідеомоторне тренування;
- залучення в діяльність, не пов'язану із змаганнями;
- підвищення тренувального навантаження;
- теоретичні заняття.

Засоби методу підвищення впевненості:

- позитивна оцінка здатностей і підготовленості єдиноборця;
- акцентування уваги спортсмена на найбільш сильних сторонах його здатностей і підготовленості й рекомендації з їхній реалізації в сутичках;
- завищення оцінки результатів контрольних тренувань і окремих сутичок;
- створення полегшених умов у тренувальних і контрольних сутичках шляхом постановки спеціальних завдань спарингам-партнерам;

- «організація» успіху в інших видах діяльності;
- ідеомоторна й модельна підготовка до подолання важких змагальних ситуацій.

Для більше ефективного використання зазначених засобів їх необхідно, поряд з традиційними, включати в план підготовчого до змагань збору, а реалізацію здійснювати в процесі навчально-тренувальних і теоретичних занять, індивідуальних бесід зі спортсменами, а також шляхом організації міжособистісних відносин.

6. МЕТОДИ Й ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Оптимізація передстартового стану (від моменту одержання інформації про результати жеребкування до виходу на двобій) здійснюється за допомогою двох методів - *варіювання рівнем і змістом цілей і підвищення впевненості в своїх силах.*

Основні засоби першого методу:

- постановка конкретних, реально досяжних завдань технічного й тактичного характеру;
- переклад мотивації з результативної сторони на процесуальну (операційну).

Неадекватність передстартового стану в борців з відносно сильною нервовою системою може проявлятися у зниженій активації, самозаспокоєності. Оптимізація цього стану досягається наступними *засобами методу варіювання рівнем і змістом мети:*

- підвищення суб'єктивних труднощів цілі шляхом завищення оцінки майстерності супротивника;
- установка на обов'язкове досягнення чистої перемоги або перемоги з явною перевагою.

Підвищення впевненості перед стартом реалізується наступними засобами:

- акцентування уваги спортсмена на найбільш сильних сторонах його майстерності й готовності;

- планування найбільш оптимального способу ведення сутички з конкретним супротивником і «запасних» варіантів при можливих змінах обстановки;
- підкреслення тренером впевненості в успіху спортсмена;
- ретельне виконання розминки.

Зняття зайвої впевненості перед стартом, самозаспокоєності в борців з сильною нервовою системою досягається засобами оптимізації стану, зв'язаними з наступними діями:

- акцентування уваги спортсменів на сильних сторонах суперника (дійсних або ймовірних);
- вираження тренером сумніву в досягненні спортсменом мети.

Реалізація зазначених засобів здійснюється головним чином шляхом планування тренером дій борця у процесі настроювання його перед початком розминки, а також опосередковано через міжособистісні контакти (повідомлення інформації про супротивника та ін.).

Індивідуалізація управління психічним станом спортсменів перед змаганнями спрямована на профілактику емоційної напруженості в передзмагальному періоді й після оголошення результатів жеребкування в борців із середнім і низьким рівнем сили нервової системи. *Спеціальні засоби профілактики напруженості для борців із сильною нервовою системою не потрібні, а перед стартом навіть шкідливі.*

Щодо психотерапії управління психічним станом спортсменів - це сукупність прийомів управління психічним станом спортсмена та «лікування спортивних хвороб» психологічними засобами. Застосування психотерапії у великому спорті декілько обмежено, насамперед, в першу чергу, через несумісність занять спортом і психічними хворобами. Іноді в спортивній практиці виникають психічні розлади подібні до неврозів, які знижують рівень спортивної діяльності. Однак поняття «спортивна психотерапія» у цьому випадку розглядається збільш глибоко, надаючи йому трохи спеціалізований спортивний зміст. В спортивну психотерапію включаються методи

попередження й усунення психічних проявів, які заважають спортивній підготовці або знижують спортивні результати. Психологічне забезпечення в спорті також характеризується взаємним проникненням психотерапії й психопедагогіки. Психотерапія й психопедагогіка може й повинна бути застосована в спорті. Вибір методу залежить від завдання, яке потрібно вирішити. У спортивній роботі відносно часто зустрічаються ситуації, при яких може бути застосована психотерапія. Областю застосування психотерапії є різні види ознак млявості спортсмена, психічних реактивних станів, викликуваних труднощами на тренуваннях і нервовій напрузі на великих змаганнях. Крім того, психотерапія застосовується, коли необхідно усунути психічні явища негативного характеру, які з'являються у важких ситуаціях і можуть придбати постійний характер. Особливості застосування психотерапії ще не вирішені до кінця. Упор робиться на застосування різних форм психопедагогіки, здійснення психотерапії виховними засобами, тому, що вони мають ту перевагу, яка зрозумілі тренерам і не вимагають обов'язкового застосування лабораторної техніки. У першу чергу тренерам варто використовувати прийоми, засновані на «курсі лікування довірою» (ради, розмови, переконання й примусові завдання, демонстрація). Вони застосовуються тренерами й не викликають у спортсменів ніяких упереджень.

Індивідуальна психотерапія застосовується для впливу на спортсменів, які підходять під принцип «випадок-проблема». Мова йде про спортсменів, які перебувають у нормальному стані, але, через окремі індивідуальні особливості деяких психічних якостей, не можуть здійснити руховий специфічний акт у всю силу своїх потенційних можливостей. Завдання психотерапевтів засобів у тому, щоб допомогти цим спортсменам заспокоїтися, розслабитися, зміцнити віру у власні сили, сприяти появі впевненості в собі й т.д. Щодо групової психотерапії. Можливо, наша думка про те, що колективні обговорення, лекції й культурно-просвітня робота, проведена зі спортсменами, це групова психотерапія, здається претензійним. Проте, вся ця робота є надзвичайно сприятливим тлом для застосування більше тонких індивідуальних

психотерапевтичних прийомів, які спрямовані звичайно на тих спортсменів, хто не піддається індивідуально-груповому впливу. Ми одержували гарні результати при короткочасному застосуванні групової психотерапії перед змаганнями після того, як була проведена попередня психологічна підготовка. Сеанси психотерапії перед змаганнями допомагають переборювати стан тривоги або пригніченості, сприяє появі ясності мислення, ослабленню напруженості в рухах [8]. Групова психотерапія, групові настрої призводять до появи феномена «звички» команди у випадку регулярного застосування її перед кожним змаганням. Якщо у цих випадках відзначена поява негативних ефектів у окремих спортсменів, то необхідно застосовувати тільки індивідуальну психотерапію. Для всієї команди рекомендовано проводити сеанси психотерапії періодично. Одним з головних і істотних умов впливу на спортсменів є вміння тренера-психотерапевта встановити контакт із суб'єктом впливу. Індивідуальні завдання спортсмену перед сутичками складаються у формуванні емоційної напруженості у спортсменів з відносно сильною нервовою системою й операційної напруженості в «середніх» і «слабких», яким приділяється особлива увага. Спеціальна психологічна підготовка здобуває найбільше значення в змагальний період. Недооцінка психологічної підготовки в цей час може звести нанівець місяці й роки інтенсивної підготовки цілого колективу. Про це завжди винен пам'ятати тренер. Психологічна підготовка єдиноборця глибоко індивідуальна. Весь процес психологічної готовності виступає як процес формування, насамперед колективної свідомості конкретної групи людей, об'єднаних у своїй діяльності в команду й прагненнях загальним і єдиним для всіх задумом і метою, яка обумовлена мотивом високого суспільного значення. Саме в цих умовах надзвичайно важливо зуміти виявити індивідуальну своєрідність кожного члена команди - у цьому настанова успішного виступу команди в змаганні найвищого нервового напруження. Психологічна підготовка прийому, дії, будучи відособленою частиною психологічної підготовки, може одночасно й рівною мірою входити (доповнювати) і загальну і спеціальну психологічну підготовку.

6.1. Практичні рекомендації

Володіючи механізмами виникнення зрушень психічного стану перед участю спортсмена у відповідальних змаганнях, і маючи у своєму

розпорядженні комплекс засобів, можна практично здійснювати управління психофізичним станом спортсменів, починаючи з моменту оголошення складу команди.

Насамперед, кожному борцеві повинні бути визначені завдання в майбутніх змаганнях і оптимальні засоби підготовки до їхнього успішного рішення.

Необхідно провести теоретичні заняття й проаналізувати всілякі труднощі психологічного й тактичного характеру, які можуть виникнути в змаганнях. Як метод підготовки до успішного подолання труднощів, можна використати планування й ідеомоторне ігрове відтворення дій спортсменів, *але тільки з їхнього особистого дозволу*. У процесі тренувань, змагальні труднощі необхідно моделювати й удосконалювати реальні дії по їхньому подоланню.

Для борців зі слабкою нервовою системою, на тренувальних заняттях, необхідно створювати полегшені умови шляхом підбора спарингів і постановки їм спеціальних завдань. Основна ж увага повинна бути приділена зміцненню процесуального мотиву майбутньої змагальної діяльності.

Для попередження стану пересичення, самозаспокоєності й самовпевненості борців з відносно сильною нервовою системою необхідно, по-перше, провести з ними бесіду й нагадати про відповідальне відношення до тренувань із акцентуванням уваги на недоліках у підготовленості, які можуть значно утруднити рішення поставлених перед ними завдань. По-друге, для «сильних» єдиноборців необхідно різноманітнити процес тренування, а також підвищити рівень інтенсивності фізичного й психічного навантаження, використовуючи для цього відомі засоби: боротьбу із збільш важкими й «свіжими» партнерами, ускладнення умов рішення тренувальних завдань, підбор спарингів-партнерів із осіб, які перебувають із ними в конкурентних спортивних відносинах.

Під час дозвілля, для всіх борців, можна широко використати такі засоби, як залучення в діяльність, не пов'язану з підготовкою до змагань: випуск стінгазет, політінформації, шефська робота в середній школі, показові виступи,

турніри по шашкам, шахам, настільному тенісу. При цьому повинні вирішуватися завдання організації успіху для «слабких» борців у діяльності, не пов'язаної з підготовкою до майбутніх змагань. З однієї сторони, це досягається шляхом залучення борців у ті види змагань, у яких вони можуть досягти успіху самотійно, а іноді такий успіх необхідно організувати штучно.

Корисним для всіх спортсменів може бути проведення зустрічей з відомими борцями, цікавими людьми, перегляд телевізійних передач, кінофільмів, читання й обговорення літератури, відвідування музеїв і пам'ятних місць. Іншими словами - організація дозвілля повинна бути

спрямована на «витіснення» зі свідомості борців думок про майбутні змагання.

У наступному мікроциклі, що починається за 9 днів і закінчується за 3 дні до початку змагань, застосовуються аналогічні засоби. Для «слабких» психічно спортсменів акцент робиться на зміцненні процесуального мотиву й підвищенні впевненості через організацію успіху в улюблених вправах. Для всіх борців у цьому мікроциклі необхідно провести теоретичне заняття й показати причини й механізми виникнення й розвитку передстартового стану, вплив його на діяльність. Дуже важливо переконати спортсменів у тому, що позитивною ознакою готовності до сутички є сильне передстартове нервово порушення, що саме висока активність мобілізує важливі системи організму й сприяє максимальній реалізації їхніх можливостей у двобої. Необхідно показати, що еволюційно збільш доцільним є надлишкова мобілізація енергетичних ресурсів нервового апарату емоцій і організму в цілому (мобілізація з «запасом»), ніж економія цих ресурсів, яка таїть небезпеку не забезпечити належною мірою майбутні витрати організму спортсмена [7].

І, нарешті, варто звернути увагу спортсменів на необхідність розслаблюватися відразу ж після сутички, відволікатися від думок про її результат з метою підвищення ефективності відбудовних процесів.

Напередодні рекомендуємо для спортсменів провести легке тренувальне заняття, спрямоване на вдосконалення індивідуального комплексу технічних і тактичних дій. Увечері добре зробити прогулянку або подивитися фільм.

Після оголошення результатів жеребкування кожному борцеві повинно поставлене конкретне завдання на перший двобій, сплановані засоби його реалізації й проведене ідеомоторне «прогрівання» двобою. Оскільки, збільш ефективній діяльності спортсменів із сильною нервовою системою сприяє високий рівень емоційної збудливості, то для них завдання може полягати в обов'язковому досягненні чистої перемоги або перемоги з явною перевагою за рахунок ініціативного, гострого атакуючого стилю ведення двобою.

Єдиноборцям із середньою нервовою системою також потрібно давати установку на досягнення перемоги. Це завдання повинно бути реальним і відповідати рівню їхньої майстерності й підготовленості, рангу змагань. Однак «середніх» борців не слід обмежувати ні у виборі засобів, ні в якості перемоги.

Перед єдиноборцями зі слабкою нервовою системою завдання повинно складатися в перевірці їхніх власних можливостей, індивідуальної підготовленості в зустрічах з невідомими й сильними супротивниками. Конкретне завдання для кожного борця із групи «слабких» повинно бути обумовлено індивідуальними особливостями його майстерності. Наприклад, «обіграти на контрприйомах», «накрутити темп двобою й провести улюблений прийом на перших хвилинах», «перевірити досконалість комбінацій», «змусити супротивника одержати попередження за пасивність», «стомити суперника на перших хвилинах», ведучи боротьбу в «рваному» темпі, а потім провести «улюблений прийом». Крім основного завдання, кожний борець повинен мати кілька запасних варіантів. Головне, що необхідно увесь час підкреслювати, це *необхідність, у першу чергу, дій для перевірки власної майстерності й можливостей, а в другу - для розвідки можливостей супротивника.* Єдиноборцям, з відносно слабкою нервовою системою, не слід говорити про необхідність досягнення перемоги будь-якою ціною. їм потрібно показати, що результат сам по собі не має значення і в успішному результаті двобою ви не сумніваєтеся, але важливо, щоб при цьому були успішно вирішені завдання технічного й тактичного плану.

На закінчення всім борцям потрібно нагадати про необхідність ретельної розминки й мобілізації перед сутичками.

7. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ

Кожний спортсмен має елементарний набір технічних і тактичних дій. На нашу думку, цей елементарний набір техніко-тактичних дій можна назвати базовим. *У процесі навчання єдиноборствам необхідно виділити базові й додаткові рухи.* До базового ставляться рухи й дії, що становлять основу технічної оснащеності борця. Освоєння базових рухів є обов'язковою умовою. Додаткові рухи й дії - це елементи окремих дій і варіанти базових рухів, характерні для конкретного спортсмена у зв'язку з їхніми індивідуальними особливостями. *Додаткові рухи й дії формують індивідуальний стиль боротьби. На початковому етапі підготовки спортсмена головним завданням є формування базових рухів.*

Відомо, що використання окремих прийомів у дзюдо, як правило, не приводить до очікуваного ефекту. Тому застосовуються складні техніко-тактичні дії. У зв'язку з необхідністю формування комбінаційного стилю боротьби на початковому етапі підготовки до складу базової техніки включаються сполучення або комбінації, що складаються з базових прийомів.

У боротьбі, на основі структуризації конфлікту двобою в спортивних єдиноборствах, виділяють обсяг достатньої й необхідної техніки. Обсяг достатньої техніки має на увазі мінімальну сукупність технічних дій, які забезпечують борцеві рішення тактичних завдань, щодо проведення двобою. Цей обсяг аналогічний елементарному набору техніко-тактичних дій, тому що дозволяє вести єдиноборства із суперником, але ще не є необхідним обсягом для досягнення спортивної майстерності. *Обсяг необхідної техніки являє собою сукупність технічних дій, що спортсмен може засвоїти з обліком конкретного тренувального процесу і його індивідуальних особливостей.*

При дослідженні змагальної діяльності, в більшості випадків приводимо тільки найбільше часто оцінювані техніко-тактичні дії, яких недостатньо для

повної характеристики схватки єдиноборців. Серед робіт, які дають характеристики змагальної діяльності, звертають на себе увагу роботи Ю.О. Моргунова (1984). Автор дає ряд *рекомендацій з індивідуалізації змісту техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів залежно від їхніх морфологічних показників*. Ці дослідження й методики можливо впроваджувати в інші види єдиноборств.

Розглянемо думку фахівців з питання визначення показників активності й результативності техніко-тактичних дій висококваліфікованих дзюдоїстів. Фахівці приводять як найбільш результативний кидок у дзюдо - кидок через спину. Ранжирування по результативності інших техніко-тактичних дій у фахівців різняться, але не принципово. Так, із групи кидків руками по результативності кидки ранжируються в такий засіб кидок захопленням за стегно зсередини, підхватом за дві ноги. Із групи кидків через стегно, результативним є кидок через стегно із захопленням. Серед кидків виділяють підхоплення під одну ногу (другий по результативності із всіх кидків у дзюдо), потім зачіп зсередини, передня підніжка, підхват і підсікання зсередини. З кидків з падінням на спину найбільш оцінюваними діями в змаганнях є кидок через голову й кидок через груди, а в групі кидків з падінням на бік - кидок із захопленням руки під плече.

У боротьбі в партері найбільш результативними є утримання, які, найбільше приносять оцінок іппон (чиста перемога). За даними японських авторів найбільш результативними утриманнями в дзюдо є утримання з боку голови, поперек, збоку, верхи, збоку із захопленням руки й голови (утримання наведеній порядку спаду результативності). Дані, які наведені в літературі, по результативності задушливих і больових прийомів, розходяться. За даними одних авторів більше результативними в дзюдо є больові прийоми, а по іншим - більше результативними є задушливі прийоми. На думку японських фахівців, найбільш результативний задушливий прийом - петля із заду, а з больових - важіль ліктя (при захопленні руки ногами).

За результатами дослідження Спартакіад ВНЗ м. Харкова по дзюдо відзначаємо, що дзюдоїсти високої кваліфікації найчастіше в партері застосовують задушливі прийоми, потім утримання й, нарешті, больові прийоми. При визначенні змісту техніко-тактичної підготовки, фахівці зі спортивної боротьби відзначають необхідність установа зв'язку між змагальною діяльністю й змістом техніко-тактичної підготовки борців. Цей зв'язок виражений у вимогах обліку в навчальних програмах стосовно результативності техніко-тактичних дій у змагальних двобоях. При цьому ряд фахівців рекомендує з перших занять дотримувати пропорцій між часом, що відводиться на навчання й удосконалюванням прийомів залежно від їхньої застосовності на змаганнях. Ці фахівці вважають, що на вдосконалювання високоефективних прийомів варто витратити більше часу, чим на ті, які рідко використовуються у двобоях. Таким чином, *з найбільш результативних прийомів, на думку багатьох фахівців єдиноборств, повинен формуватися індивідуальний комплекс техніко-тактичних дій спортсмена. У цьому складається рішення однієї з головних завдань навчально-тренувального процесу в боротьбі.*

Однак, незважаючи на прийнятий підхід, до визначення змісту навчання техніки боротьби, існують виключення, тобто прийоми, які рідко зустрічаються в змагальних сутичках, але необхідні для формування базової техніки боротьби. До таких прийомів відносяться кидки підворотом і виведення із рівноваги.

При визначенні послідовності вивчення техніко-тактичних дій боротьби необхідно дотримувати дидактичних принципів навчання руховим діям.

Освоєння навчального матеріалу стає реальним у випадку доступності для тренуючихся, саме тому *доступність і є одним з найважливіших факторів, який визначає послідовність вивчення навчального матеріалу.* Забезпечити доступність у процесі психофізичного виховання, значить забезпечити вимоги таких труднощів, при яких створюються передумови для максимального руху вперед, без шкоди для здоров'я спортсмена. З іншого боку,

3 погляд) індивідуалізації навчання, необхідно визначити рівень труднощів матеріалу такий, що повинен бути не занадто низьким, і в той же час, не занадто високим, щоб бути спроможним під силу практичного засвоєння.

Основним підходом, по якому в боротьбі рекомендуємо будувати послідовність вивчення техніко-тактичних дій, є дотримання дидактичних правил «від простого до складного», «від легкого до важкого». Найбільш *раціональною послідовністю вивчення техніки є така послідовність освоєння прийомів, у якій їхнє вивчення проходить по наростаючим психофізичним труднощам і координаційній руховій складності.*

Поряд із класичними принципами свідомості й активності, систематичності й послідовності, наочності й доступності, необхідно виділити ще два принципи; *принцип наступності й перспективності.* Техніко-тактичне озброєння єдиноборця повинне відповідати індивідуальним особливостям борців і прогностичному еталону майбутніх чемпіонів із терміном витікання 3-4 роки. Необхідно пройти загальний курс техніки, мати вироблені навички для широкого кола атакуючих, захисних і контратакуючих дій. Однозначної схеми для вказівки послідовності вивчення прийомів немає. Повинен бути індивідуальний підхід до формування кожного індивідуума, хоча при цьому повинні застосовуватися штатні тренерські підходи:

- вивчення прийомів за принципом «від простого до складного»;
- вивчення декількох прийомів боротьби в партері, а потім у стійці;
- оглядове вивчення широкого кола типових прийомів з різних кваліфікаційних груп;
- кругове вивчення прийомів по групах;
- вивчення обмеженого числа «коронних» прийомів;
- раннє вивчення ефективної комбінаційної техніки.

Доцільне вивчення прийомів за принципом «від простого до складного», насамперед на основі широкого кола типової техніки. Потім, поступово звужується технічний діапазон і акцентуються перспективні й зручні для

кожного спортсмена свої улюблені прийоми. Для реалізації такого підходу існують два головні засоби визначення послідовності вивчення прийомів боротьби, та їх комбінації:

1-й. *Концентричне (кругове) вивчення*, тобто послідовне вивчення прийомів з різних класифікаційних груп технічних дій, при проходженні основних прийомів із всіх груп, повернення до первісної групи й вивчення в цій же послідовності, але вже інших прийомів із цих груп (таке вивчення рекомендується проводити на загальних навчальних заняттях);

2-й. *Лінійне (послідовне) вивчення*, тобто освоєння спочатку головних прийомів з першої групи, а потім всі прийоми із другої групи й т.д. (таке вивчення проводиться на семінарах і навчально-тренувальних зборах до змагань).

Застосування концентричного методу передбачає наявність класифікації рухів, у якій визначене число класифікаційних груп. Класифікаційні групи систематизовані за педагогічними правилами, тобто складність рухів збільшується від першої до останньої групи, а усередині кожної групи - від першого до останнього руху. Таку класифікацію систематики рухів фахівці вважають педагогічно виправданою, тому що з її допомогою, можна ефективно вирішити питання про вибір найбільш раціональної послідовності розучування певної системи рухів. Однак строге дотримання цих дидактичних правил не є завжди оптимальним, тому що в процесі навчання іноді бувають необхідними відхилення з урахуванням індивідуальних якостей спортсмена. І можливо застосування методу «від складного - до простого».

Питання про класифікацію тактичних і технічних психофізичних дій, її дидактичну розробленість й педагогічну виправданість, є центральним при застосуванні концентричного методу. Від того, наскільки об'єктивно розроблена класифікація техніки, її основні технічні дії (прийоми), залежить визначення раціональної послідовності їхнього вивчення в процесі багаторічного тренування. А це, у свою чергу, обумовлює ефективність

розробки наступних методичних документів: систематизації основних технічних дій, нормативів по технічній підготовленості борців, змісту навчальних програм, посібників, спеціалізованих кінофільмів і тлі.

Приклад із історії класифікації техніки дзюдо, який має більше ніж столітню давнину. Засновник дзюдо Дзигарю Кане підрозділив техніку боротьби на три розділи:

- 1) техніка боротьби у стійці (кидки руками, ногами, тулубом, кидки з падінням на спину, на бік);
- 2) техніка боротьби лежачи (утримання, удушаючі та больові прийоми);
- 3) самозахист (засоби атаки життєво важливих центрів людини).

Ця класифікація найбільше повно представлена у виданні Кодокана. Надалі, японський фахівець Києші Ковайші, вніс у розділ техніки в положенні стійки нову групу прийомів (кидки через плечі), залишивши техніку боротьби лежачи без змін. Класифікації японських авторів лягли в основу великої кількості навчальних посібників із дзюдо, хоча самі японці тепер вважають за необхідне радикально змінити застарілі форми й методи навчання борців дзюдо. Дану думку японських фахівців варто визнати обґрунтованою, тому що правилами Міжнародної федерації дзюдо дозволено застосовувати більше широкий курс технічних дій у порівнянні з тими, які представлені в існуючих класифікаціях. Крім того, розглянуті класифікації передбачають, аналіз лише основних технічних дій боротьби, залишаючи без уваги найважливіші елементи початкової техніки боротьби, а також техніко-тактичні дії. Цей недолік особливо відчуваємо, якщо врахувати, що зазначені класифікації опубліковані в підручниках, навчальних посібниках і інших фундаментальних виданнях, а зараз введено положення про «іппон» - чисту перемогу при перекуті через спину, в ситуації, коли атакуючий борець не впав на коліна.

Основні технічні дії боротьби - це рух. Які ж рухи у першу чергу повинні бути освоєні борцями? Відповідь на це питання пов'язана з ясним поданням про ідеального борця, який володіє широким переліком прийомів боротьби в

положенні лежачи й стоячи. Важливо при цьому врахувати, що основна мета боротьби у стійці зводиться до кидка супротивника на спину, за відмінне виконання такого кидка присуджується чиста перемога. У старих класифікаціях фахівців і в більше пізніх спробах систематизації прийомів боротьби, в основі поділу кидків на групи, покладена основна частина тіла атакуючого борця, що несе на собі головну вагу роботи при виконанні кидка.

За правилами боротьби прийоми оцінюються по наступних параметрах - точність, швидкість і сила. Чим краще ці характеристики, тим вище оцінюються прийоми. При визначенні переможця, одна вища оцінка одного прийому перевищує суму будь-якої кількості нижчих оцінок, отриманих інших технічних дій, що програють оцінкам за проведення. Таким чином, найбільша увага приділяється якості проведеного прийому. Прийоми, що одержали вищі оцінки в дзюдо - іппон - (чиста перемога) і вазарі (половина перемоги), у японській термінології звуться «кімарі-вадза» - *ударні прийоми*, а оцінки іппон і вазари - називаються *ударними оцінками*.

Проводячи ударні прийоми, борець здобуває чисту перемогу або одержує вирішальну перевагу. Не завжди перемога досягається тільки за рахунок улюблених прийомів, але, як правило, за допомогою ударних прийомів. Улюблені й ударні прийоми в боротьбі визначають рівень технічної (школи) і тактичної (досвіду використання технічних дій на змаганнях) підготовленості борців. На прикладі аналізу двобоїв Спартакіади ВНЗ м. Харкова 2005-2007 років С.Поветкін виділив три групи ударних прийомів, у які включив три групи кидків:

- а) проведені в основному руками;
- б) проведені в основному стегном;
- в) проведені в основному ногами.

Основи класифікації техніки кидків точно так само, як і термінології, боротьба одержала в спадщину від декількох стародавніх народних шкіл єдиноборств разом із самими прийомами, які склали її кістяк.

Таблиця 1 - Ударні прийоми на Спартакіадах ВНЗ м. Харкова за 2005-2007 р.р.

Назва прийомів	Усього	Спартакіади ВНЗ м. Харкова		
		2005 р.	2006 р.	2007 р.
1	2	3	4	5
Кидки ногами				
Підхоплення	76	27	30	19
Підхват	40	12	30	8
Зачіп зсередини	61	13	20	28
Підсікання зсередини	39	8	16	15
Зачіп зовні	20	5	7	8
Переднє підсікання	11	1	9	1
Бокове підсікання	20	9	5	6
Заднє підсікання	5	2	2	1
Підсікання в коліно	7	3	2	2
Зачіп однойменної ноги	3	1	1	1
Бокове підсікання	2	1	-	1
Підніжка з падінням	1	-	1	-
Кидки руками				
Кидки руками	6	3	2	1
Через спину	5	2	2	1
Передня підніжка	5	2	2	1
Через плече	4	2	1	1
Виведення з рівноваги	6	2	1	3
Кидки ногами				
Передній підворот	7	2	1	4
Млин	4	2	1	1
Кидки із стегном				
Кидки із стегном	10	3	2	5
Підхоплення стегном	19	7	7	5

Кожна класифікація досить складної системи техніки боротьби завжди декілька умовна. Властива архаїчність та переплетіння комбінацій ніяк не дозволяють вважати класифікацію техніки боротьби досить зручною і практичною. Все коло цих питань дійсно представляється досить актуальним, а майбутні вдосконалення в цій області досить ймовірними й бажаними. С.Повіткіним зроблена спроба аналізу «ударних прийомів боротьби», які привели до перемоги в сутичках на Спартакіадах ВНЗ м. Харкова з греко-римської, вільної боротьби, боротьби самбо і дзюдо серед борців чоловічої і жіночої статі. Результати аналізу представлені в табл. № 1.

Примітка. С.Повіткін використав аналіз 351 сутички 702 борців із 12 сильніших ВНЗ м. Харкова. Якщо бути точним, слід зазначити, що класифікації в розумінні С. Повіткіна, це виділення певної групи прийомів або комбінацій, перша рухова дія яких привела до перемоги в сутичці.

Технічний арсенал борців поділяємо на дві частини: техніка боротьби у стійці, під якою мається на увазі виконання кидків, і техніка боротьби лежачи. Техніка проведення кидків у стійці розділяється на дві групи залежно від того, чи залишається атакуючий борець на ногах, або для проведення кидка теж опускається на килим або татамі. У свою чергу, кидки, після яких борець сам залишається стояти, підрозділяються на кидки, що виконуються рухом ніг, рухом рук і рухом за допомогою стегон або плечей. Різноманітність техніки переходу боротьби із стійки до боротьби лежачи розглядається як неякісне проведення прийому стоячи, або навмисне переведення різними технічними діями боротьби у партер.

8. СПОРТ ПОЧАТКІВЦІВ. ПРОБЛЕМИ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАНЬ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ БОРЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Зниження результатів при переході борців з вікової категорії юнаків у категорію юніорів, а потім у категорію дорослих є загальновідомим фактом. Кожний тренер прагне до того, щоб зробити цей перехід як можна більш

непомітним. Наші думки з цього приводу й розповідь про наш досвід тренування юніорів наведені нижче.

Перший момент. Усі тренери клопочуть про загальне збільшення обсягу тренування за часом, яке при переході у категорію дорослих наближають до обсягу тренувального навантаження найсильніших борців світу. У більшості випадків наші юні спортсмени займаються боротьбою два рази в тиждень. Але цього часу надзвичайно мало. Потрібно прагнути до того, щоб навіть самі талановиті з них займалися *щонайменше три рази на тиждень і, крім того, частіше використовували в недільному тренуванні циклічно-розвиваючі види - біг на 2 км або плавання у середньому темпі на час до 30-40 хвилин.*

Варто уникати догматизму при рішенні питання про кількість годин, що приділяється для занять. Потрібний індивідуальний підхід до кожного юного спортсмена або спортсмена-початківця. Деякі спортсмени віддають перевагу менш інтенсивному тренуванню, але більшій тривалості, інші - навпаки. Тренер повинен вирішувати, що підходить його вихованцям для більш швидкого підвищення їхньої майстерності.

Другий момент. Особливе місце у кожному періоді й етапі тренувального плану юного борця займають *вправи загального розвитку і спеціальні вправи борця.* Дуже важливе значення має правильний розподіл *вправ загального розвитку і спеціальних вправ борця* у кожному періоді й етапі підготовки спортсмена. Тренувальний план повинен мати постійну складову *вправ загального розвитку і спеціальних вправ борця* з хвилеподібним рівнем навантажень. Але в більшості випадків тренери планують найбільший обсяг *вправ загального розвитку і спеціальних вправ* на підготовчий період. Це можна було б пояснити, якби юні спортсмени мали належний загальний фізичний розвиток, на основі якого шліфується оптимальна спортивна форма. Але вже науковцями й медиками доказано, що формування і розвиток організму людини йде у чоловіків до 29-31, а у жінок до 28-30 років. Цей факт підтверджує необхідність введення у плани тренувань постійної складової

вправ загального розвитку і спеціальних вправ борця з хвилеподібним рівнем навантажень. Крім того, для забезпечення здоров'я спортсмена, після виходу із активного спорту, тільки ці дві складові психофізичного тренінгу єдиноборців ні в якому разі неможливо припиняти. І, як кажуть лікарі, виходити із занять активним спортом необхідно стільки за часом, скільки цим видом активно займався.

З огляду на специфіку боротьби рекомендуємо в усіх періодах спортивної підготовки постійну складову вправ загального розвитку і спеціальних вправ борця з хвилеподібним рівнем навантажень, зрозуміло, з урахуванням індивідуальних особливостей юних борців.

Іншим істотним моментом є розходження в кількості часу, що відводиться на тренування в окремі періоди й етапи. Деякі фахівці указують на те, що вже в другому етапі підготовчого періоду загальний обсяг тренування можна значно зменшити. Таке ж положення більшою мірою відноситься й до змагального періоду. Обсяг тренування за часом у різних періодах підготовки не однаковий. Частка спеціальної змагальної підготовки у відсотковому відношенні в змагальному періоді може бути висока, а тому вона не викликає у спортсмена при цьому стані стомлення під час боротьби.

Третій момент. Правильне визначення навантаження, для введення в спортивну форму, максимально залежить від з'ясування питання про дозування навантаження на етапі, який безпосередньо передуює підготовці до змагань. На наш погляд для збереження загального об'єму навантаження потрібно переходити на дворазові за добу, спеціалізовані тренування із збереженням постійної складової вправ загального розвитку і спеціальних вправ борця з меншим по об'єму, але хвилеподібним рівнем навантажень із спадом за неділю до змагань. Ранкові, з 10 до 12 годин, та вечірні, з 17 до 19 годин, тренування потрібно постійно змінювати по суті: один день ранкове борцівське тренування, вечірнє тренування - вправи загального розвитку і спеціальні вправи борця з хвилеподібним рівнем навантажень; на наступний день суть тренувань

змінюють на протилежне. Оптимальне навантаження та обсяги спеціальних вправ змагального характеру, а також загальний обсяг вправ тренувального характеру визначаються для кожного спортсмена за рівнем підготовки під постійним медико-педагогічним контролем. Активні перерви в кожному тренуванні необхідно проводити трохи у збільшеному часі для прийому спортсменами невеликих об'ємів вуглеводних речовин: солодкий чай з медом і лимоном, легкі тости, невеликі порціїлюбимих соків. Ні в якому разі не їсти бананів, сухофруктів або протеїнової їжі (курятини, м'яса й т.п., які довго перетравлюється в організмі). Прийомлюбимих вуглеводів з ароматним запахом та елементами медитації примушують працювати усі шість видів почуттів людини й більше ніж у три - чотири рази прискорювати психомоторну пам'ять організму спортсмена на шляху засвоєння тренувального матеріалу й прискорюють відновлюючі процеси в організмі, які дуже важливі для змагального періоду. Адже чим ближче боротьба до фінальної сутички, тим менше часу має спортсмен між сутичками на відновлення - до 20 хвилин.

При підготовці безпосередньо до змагань необхідно створити умови тренування, близькі до змагальних. Обсяг і інтенсивність загальної фізичної підготовки для розвитку сили в цей час необхідно зменшити, а більше уваги приділяти розвитку фізичної потужності й прискоренням реалізації фізичної потужності.

Четвертий момент. Правильне застосування навантаження в тижневому циклі, на етапах підготовчого, змагального й перехідного періодів, а також у річному циклі - об'єктивна умова спортивного вдосконалення.

При вирішенні цього четвертого моменту складових спортивного тренування, тобто визначенні правильного застосування навантажень, необхідно знайти відповідне їхнє чергування для кожного спортсмена індивідуально. Це дуже важливо для підвищення майстерності юних спортсменів.

Скласти плани й календар тренувального процесу необхідно з урахуванням термінів тих змагань, які плануєте опанувати, з послідовністю календаря змагань і з урахуванням періодизації тренувань.

Якщо в річному циклі, а також на етапах підготовчого й змагального періодів розподіл навантажень залежить від календаря змагань, то в перехідному періоді календар змагань не впливає на розподіл навантажень. Отже, можна спланувати й реалізувати збільш чітко процес навантажень. У першому тижневому циклі спочатку обсяг навантажень поступово збільшується, а їх інтенсивність знижується. Потім обсяг навантажень стабілізується на певному рівні, а їх інтенсивність починає зростати. На закінчення перехідного періоду обсяг зменшується, а інтенсивність стабілізується. Цей цикл закінчується дводенним активним відпочинком, тепловими процедурами й масажем, з невеликим обсягом і слабкою інтенсивністю тренування.

У другому тижневому циклі основною складовою є триденне тренування з рівномірним середнім обсягом навантажень, при цьому інтенсивність зростає із середньої до високої, а потім знижується до початкової. У наступні чотири дні тижня проводиться тренування з невеликим обсягом і слабкою інтенсивністю. Закінчується тижневий цикл обов'язковими тепловими процедурами (парною) й загальним масажем.

Таким чином, час відпочинку перед змаганнями характеризується зменшенням обсягу тренування й більше тривалим за часом зниженням інтенсивності занять.

П'ятий момент. Оптимальне застосування методів тренування, які наближені до умов змагань. Під тренуванням, наближеної до умов змагань, мається на увазі таке тренування, коли борці зустрічаються один з одним в декількох за тренування контрольних сутичках по можливо спрощеній системі суддівства. Такі спаринги змагального характеру допомагають тренеру і спортсмену виявити головні оптимальні на цей час можливості. Крім того, за

допомогою постійної складової із вправ загального розвитку і спеціальних вправ борця з хвилеподібним рівнем навантажень можна закласти основу й уміло управляти загальною підготовленістю спортсменів. Але змагальні навички можна розвивати тільки в змаганнях і на змагальних тренуваннях, які проходять в умовах максимально наближених до змагань. Тільки за допомогою комплексного креативного впровадження усіх п'яти вказаних моментів виробляється автоматизм у виконанні прийомів та хвилеподібно зростає спортивна майстерність і здоров'я спортсмена.

Форми структури тренувань, наближених до умов змагань:

- навчально-тренувальні сутички;
- тренувальні сутички;
- тренувальна схватка змагального характеру.

Під навчально-тренувальними сутичками ми розуміємо такі, які проводяться в умовах, наближених до змагань. Завдання у спарингу підбираються з урахуванням певного плану тренера на сутичку. У завдання плану може входити розвиток тих або інших якостей спортсмена, а також навчання його тактичному й стратегічному способу креативного мислення.

До спаринг-партнера вибирають борця, якому тренер доручає різні завдання. Спаринг-партнерів і варіанти завдань до кожної сутички тренер міняє. Відзначимо, що завдання на сутичку можуть мати і наступальний, і захисний характер. До них можна віднести певні положення супротивників, які виникають у сутичці або її частині, та представляють важливі, вузлові моменти в проведенні прийомів. Партнери змінюють свої завдання, як по ступенях опору, так і по якості реакції рухів під час проведення основних технічних дій.

Тренувальна сутичка являє собою більше високий щабель тренування, наближеної до умов змагань. Тут основний натиск робиться на початок сутички. Але свобода дій у спортсмена, усе ще сильно обмежена. Він одержує спеціальні завдання від тренера по проведенню певних технічних, а також тактичних прийомів і т.п., причому його партнер також повинен виконувати

задану йому програму. Створюється певна ситуація сутички, яка відповідає поставленим завданням, розв'язуванням технічними й тактичними засобами. Вибирає ці засоби для рішення завдань тільки сам борець, що виступає першим номером у тренувальній сутичці. Потім умови сутички, час її проведення й т.п. можна варіювати. Тренер може коментувати й зупиняти сутичку, з коментарем змушує повторювати необхідні ситуації. В тренувальну сутичку варто включати прийоми, які вже застосовувалися на заняттях. Борець сам вирішує, які із цих технічних дій він буде застосовувати. Він самостійно визначає хід ведення сутички, вибирає тактику ведення двобою і т.п.. Тренер тільки на початку сутички встановлює основну лінію поведінки борця й відповідно завданню технічні прийоми. Момент, коли потрібно провести той або інший прийом, вибирає сам спортсмен. Як і в навчально-тренувальних сутичках, партнери повинні мінятися по вазі й по ступеню підготовленості (причому тільки тренер повинен давати партнерам певні завдання). Робити зауваження спортсменові під час проведення технічних прийомів не рекомендується, зате можливо підбадьорити спортсмена короткими викликами: «плече, стегно, прогин, підбив ...» і т.п.

Тренуванні схватки змагального характеру можна проводити як неофіційне змагання у плінні тренувального процесу.

З наведених елементів комплексної системи тренувань встановлено, що поряд з формами тренувань, наближених до умов змагань, рекомендуються також навчально-тренувальні й контрольні сутички. Проведення змагальних або контрольних сутичок має надзвичайно ефективний тренувальний характер. Тому їх слід включати в тренування під назвою «тренувальна схватка» змагального характеру. При проведенні тренувальної сутички змагального характеру тренер виступає тільки в ролі радника.

У педагогічному процесі тренування ми розглядаємо змагання (це може бути і чемпіонат світу, Європи, чемпіонат України і т.д.) і його результати як цілі загального плану річного тренувального процесу. Завжди треба ставити

перед спортсменом тільки високі цілі. При цьому спортсмена треба ознайомити з короткими (річний цикл тренувань), середніми (три-чотири роки) й стратегічними (п'ять-десять років) циклами тренувальної підготовки й цілями кожного річного терміну спортивної психофізичної підготовки. Всі змагання служать підготовкою до найважливішого фіналу змагань річного циклу або є перевіркою стану підготовленості борця й досягнутого ним ступеня оволодіння спортивними навичками. Таким чином, спортивні змагання входять у тренувальний цикл у якості найвищого і в той же час останнього щабля спеціальної змагальної підготовки, на якому борець удосконалює й публічно захищає за міжнародними нормативами і правилами свою спеціальну спортивну й науково-педагогічну підготовленість.

Тренувальну сутичку змагального характеру застосовують в офіційних змаганнях для підготовки до головних змагань. Спортсмен повинен довести, наскільки йому вдаються засвоєні ним прийоми. Заодно він повинен здобувати досвід участі у змаганнях. Тренувальні сутички змагального характеру проводяться при строгому дотриманні правил. Спортсмени й тренери поведуться так само, як під час проведення головних змагань або фіналу змагань.

Інше, не менш важливе питання - це *час застосування й дозування навантажень у тренуваннях, наближених до умов змагань*, і у змаганнях в різні періоди тренувань. Досліджень у цій області ми ще не проводили. Весь наш авторський сумарний досвід обмежується розглянутими тут проблемами та суспільним стажем тренерсько-педагогічної роботи, який з роками особистого спортивного тренування і тренерської роботи складає більше 70. Ми вважаємо, що з урахуванням наведених рекомендацій, тренування юних борців будуть вестися більше правильно, що приведе до підвищення їхніх спортивних результатів і збереження здоров'я.

9. МОДЕЛЮВАННЯ ДИНАМІЧНИХ СИТУАЦІЙ

Анкетне опитування й педагогічні спостереження за студентами-спортсменами, дозволяють зробити висновок про те, що в практиці тренерської роботи в спортивних єдиноборствах намітився серйозний розрив між

навчанням технічній дії в простих умовах і вдосконаленням його в значно більше складних бойових умовах сутички. Ми маємо у своєму розпорядженні досить повний теоретичний, дидактичний і методичний матеріал, методики й засоби навчання будь-якому прийому єдиноборця в спрощених умовах. Те ж саме можна сказати й про організацію вдосконалення ведення двобою в різного роду сутичках.

Але в середній ланці, що зв'язує цей ланцюг з теорією й практикою роботи з удосконалення техніки спортивної боротьби, спостерігається серйозний недолік. Справді, неважко помітити, що якщо сутичка протікає без достатнього опору супротивника, то атакуючий фактично виконує свої улюблені технічні дії, в більшому або меншому ступені, але в сприятливих умовах. Якщо ж супротивник пручається на повну силу, тобто використовує весь арсенал техніко-тактичних захисних дій, то в такому випадку коефіцієнт корисної дії роботи над технікою в таких умовах досить і досить низький.

Очевидно, єдиним засобом рішення даної проблеми може стати створення спеціальних тренажерних пристроїв, здатних моделювати різні конкретні динамічні ситуації. Метою даної роботи є підтвердження гіпотези тренажерного моделювання на прикладі одного прийому - кидка прогином із захопленням тулуба з рукою. Цей прийом обраний не випадково. Справа в тому, що група кидків прогином у різних варіаціях і з різними змінами є однієї з основних у технічному арсеналі борців усіх видів спортивної боротьби.

Кінцевим підсумком взаємодії різних змін, у системі «борець А-борець Б-зовнішнє мінливе середовище», них будуть м'язові рухи обох борців, що поводять схватку в конкретній динамічній ситуації. Відомо, що м'язові рухи характеризуються просторовими, тимчасовими й силовими параметрами, які носять змінний характер і можуть змінюватися залежно від зміни будь-яких змінних, вхідних у ту або іншу підсистему «борець А-борець Б-зовнішнє мінливе середовище». Ми поставили перед собою завдання вивчити зміни цих

параметрів у конкретному прийомі - кидку прогином, залежно від характеру відповідних дій супротивника.

Насамперед, необхідно мислетворно проаналізувати та розбити на окремі фази захисні дії, щоб знайти принципові закономірності побудови всіляких захисних дій. Для того щоб вирішити це питання із принципових позицій, необхідно зробити біомеханічний аналіз умов рівноваги системи двох борців у стартовій динамічній ситуації (у момент виконання захоплення атакуючим борцем). При зміні параметрів даних змінних можна порушувати умови рівноваги системи для одного із борців, а потім проводити прийом. Теоретичний аналіз і ряд практичних досліджень (Н. Галковского, В. Шумиліна, А. Новикова, М. Окрошидзе й ін.) говорять про те, що обов'язковою умовою для проведення прийомів за законами біомеханіки є попереднє виведення супротивника (його системи) з рівноваги. Ми бачимо в цій ситуації самий безпосередній зв'язок із принципом побудови захисних дій. Основою захисту є не тільки блокування захватів та ціленаправлених дій виходу на прийом, а, в першу чергу, збереження статичної й динамічної рівноваги при побудові системи захисних дій.

Після того, як були розібрані умови статичної й динамічної рівноваги системи для конкретної ситуації схватки й виявлено, які змінні здатні порушувати цю рівновагу, необхідно зупинитися ще на одному дуже важливому питанні - питанні про раціональний взаємозв'язок опору й розслаблення. Опитування провідних борців показує, що всі без винятку надають величезного значення розслабленню, як однієї з форм захисних дій, здатної істотно впливати на рухову навичку. Однак при більш детальному опитуванні з'ясувалося, що багато борців не можуть точно сказати, які групи м'язів і в який конкретний момент треба розслабити, щоб домогтися необхідного ефекту в даній формі захисних дій. Для рішення цих питань необхідно простежити за тим, як змінюється силове поле системи двох борців,

починаючи від моменту конкретної стартової динамічної ситуації й до моменту пускової динамічної ситуації.

Ми знаємо, що активна сила в боротьбі залежить від кута її направленості на центр ваги тіла суперника. Припустимо, що за рахунок зміни яких-небудь параметрів схватки атакуючий борець починає виводити атакуємого борця з рівноваги. У цьому випадку, за рахунок обертання навколо мислеформової осі тіла атакованого борця (обертання відбувається в багатьох суглобах організму, але в цьому випадку принципове значення має вісь, яка проходить через центр ваги атакованого борця), його тіло змінює своє положення стосовно даної осі, тобто відбувається поступове збільшення кута між лінією опори й віссю обертання центра ваги тіла. При збільшенні кута порушення рівноваги активна сила опору атакованого борця поступово зменшується. У момент проходження загального центру тяжіння атакованого борця над віссю обертання, активна сила опору зменшується до нуля. Цей момент називають пусковою динамічною ситуацією для проведення кидка. Потім активна сила опору міняє напрямок і починає зростати, перетворюючись із сили, яка перешкоджала проведенню кидка, у силу, що сприяє його виконанню. Цей процес неминучий у всіх випадках, атакований борець пручається до кінця.

Таким чином, єдиною можливістю атакованого борця уникнути подібної ситуації в допомозі супернику є розслаблення в передбачений момент пускової динамічної ситуації або трохи раніше (при цілеспрямованій підготовці складних захистів і контрприйомів, таких, як, наприклад, накривання). От чому борці, не здатні до миттєвого розслаблення і переключення, не можуть застосувати діючий захист в умовах проведення атакуючих дій супротивником. Очевидно, коли вісь обертання розташована внизу, то й розслаблення різних груп м'язів повинне йти хвилею знизу нагору до місця захоплення на прийом. Причому тут особливе значення має розслаблення м'язів, які беруть участь у розгинанні стегна, тому що у випадку їхнього напруження вони закріплюють тазостегновий суглоб, і сила підбиває атакуючого борця до стегон повністю

передається на всю систему ланок атакуємого борця. Своєчасне розслаблення м'язів атакованого борця «знизу-нагору» та й ще переміщення центру ваги тіла якомога донизу, дозволяє більшу частину сили підбиває для кидка погасити й провести накривання.

Після того як були з'ясовані зміни різних моделей динамічних ситуацій, можна класифікувати основні захисні дії борця після виконання захоплення атакуючим. Різні класи завдань вирішують за допомогою первісного обмеження умов стартової динамічної ситуації для атакуючого борця. Різні за вагою супротивники, зміни дистанцій й рівнів захоплень диктують різні зміни захисних дій. При різному сполученні параметрів цих змінних ситуацій створюється можливість моделювати будь-які динамічні ситуації реальної схватки, яка розвивається за схемою: атака - захист - контратака.

Удосконалюючи рухову навичку кидка прогином у таких умовах, борець одержує можливість значно підвищити коефіцієнт корисної дії й зміцнити стійкість даного прийому до відволікаючих факторів і захисних дій супротивника. Таке моделювання ситуацій збільшує результативність дій у самих напружених умовах сутички.

10. НОВІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Формування здорового способу життя підростаючого покоління - проблема державна, валеологічна, медична, біологічна, соціальна, психологічна й педагогічна. Формування здорового способу життя підростаючого покоління завжди має на меті досягнення успіху у вирішенні зазначених проблем колективом Академії, а успіх є поняттям професійно значущим. Для отримання успішного результату своєї праці і щоб бути успішною людиною й професіоналом, студентам Академії окрім професійно важливих якостей, знань, умінь і навичок, треба знати свої індивідуальні можливості, вміти діагностувати

свій психофізіологічний стан, управляти ним. А це неможливо без придбання закінченості розвитку фізичного, психологічного й технологічного. Усі ці складові й визначають формування здорового способу життя, як закінченість на даному, вузівському етапі життя певного розумового, фізичного й технологічного розвитку, формуванні зрілих форм статури й розуму. Тому й вирішувати її необхідно спільними зусиллями фахівців різного профілю. Декларативні заклики до молоді про доцільність вести здоровий спосіб життя навряд чи можуть бути результативними. Необхідні конкретні рекомендації і шляхи вирішення даної проблеми.

Нами запропоновані нові підходи до формування здорового способу життя студентської молоді засобами спортивних єдиноборств. Специфіка вузів вимагає диференційованих організаційних і професійних підходів до цієї проблеми. На основі проведених досліджень в ХНАМГ розроблені: система спортивного життя Академії, концептуальні підходи по формуванню здорового способу життя студентів технічного й економіко-управлінського профілів, система навчального процесу з фізичного виховання і спорту. Основою формування здорового способу життя студентської молоді засобами є навчальний процес по кафедрі фізичного виховання і спорту. Із метою формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури (складовими якої є фізичне виховання й спорт), за нашою пропозицією в ХНАМГ на кафедрі фізичного виховання і спорту створено три відділення: загальної фізичної культури, спортивного удосконалення з групами спортсменів вищих спортивних розрядів та спеціальне медичне відділення з групами лікувальної фізичної культури. Формуються відділення кафедри із контингенту студентів за нозологічними ознаками (рівнем фізіологічного розвитку й станом здоров'я) та їх власними бажаннями для вибору того чи іншого виду рухової активності, які представлені для їх вибору 25 видами спорту. Спортивні єдиноборства - армспорт, боротьба греко-римська, вільна, боротьба самбо і дзюдо, кікбоксинг, таеквандо, карате доступні для студентів

як чоловічої, так і жіночої статі. Початківців проводять дворазові за недільний цикл тренування в рамках занять по відділенню загальної фізичної підготовки і одне-два заняття проводять самостійно за рекомендаціями НПП кафедри. Спортсмени-розрядники й майстри спорту займаються у відділенні спортивного удосконалення з триразовими за недільний цикл тренуваннями. Спортсмени вищих спортивних досягнень тренуються за індивідуальними планами з 12-16 годинним недільним тренувальним навантаженням. Але формування здорового способу життя й визначення основних науково-педагогічні напрямки цієї діяльності реалізується для студентів шляхом обов'язкових постійних занять вправами загального розвитку і спеціальними вправами борця, рекреаційними засобами й психофізичним тренінгом та самостійною аутогенною й медитаційною роботою в плинні психофізичних настроїв [8, 9]. Розглянемо спеціальні вправи борця й загального розвитку.

10.1. Спеціальні вправи борця

Техніка боротьби досить складна, тому що містить велику кількість усіляких атакуючих, захисних і технічних дій, щодо організації контратак. Щоб опанувати техніку боротьби необхідно пройти послідовно школи греко-римської та вільної боротьби, школу самбо, а потім школу дзюдо. І тільки опанувавши техніку цих чотирьох головних шкіл боротьби, навчившись успішно застосовувати її на тренуваннях і змаганнях, спортсменові можна опановувати школу бойових мистецтв щодо бойового самбо й джиу-джитсу та ін. Для володіння технікою боротьби необхідно мати насамперед гарну загальну й спеціальну психофізичну підготовленість.

Якщо загальна фізична підготовленість молоді забезпечується якоюсь мірою в загальноосвітній школі на уроках фізичної культури, то їхня спеціальна підготовка повинна початися з перших же занять у групах спортивної боротьби. На кожному занятті з борцями (чоловічої і жіночої статі) варто застосовувати крім загальних розвиваючих вправ також спеціальні, що дозволяють збільшити

у тренуючихся м'язову силу, розвинути гнучкість, швидкість виконання різних складних координацій рухів.

Якщо на навчально-тренувальних заняттях борець буде приділяти мало уваги вправам для зміцнення м'язів, виробленню вміння ставати на міст з різних положень, а також освоєнню різних способів відходу з моста без утримання й з утриманням партнером, то такий спортсмен не зможе опанувати багатьма важливими атакуючими й контратакуючими технічними діями. До них можна віднести кидки прогином, відходи й контрприйоми з відходом з моста, різноманітні особисті комбінації технічних дій у стійці й партері. Ці дії вимагають гарної спеціальної фізичної підготовленості й уміння управляти своїми рухами в складних умовах спортивної боротьби.

Наводимо деякі спеціальні вправи, які сприятимуть вдосконалюванню технічної майстерності борців.

Сутичка в класичній боротьбі починається в стійці. У цьому положенні борці можуть виконувати різні атакуючі, захисні й контратакуючі технічні дії. Сійка може бути правої, лівої, фронтальної, і кожна з них - високою, середньою, низкою. Частіше борці користуються високою й середньою сійками.

Щоб прийняти праву сійку, борець ставить праву ногу поперед лівої (рис. 1). У лівій сійці, навпаки, ліва нога розташована поперед правої. У фронтальній сійці ноги борця перебувають на одній лінії приблизно на ширині плечей (рис. 2).



Рис. 1

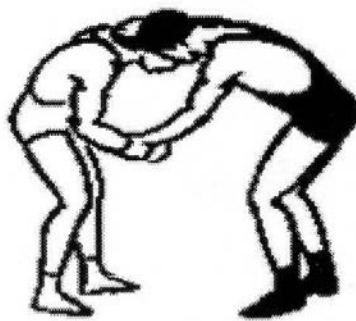


Рис. 2

У високій стійці борець стоїть на ступнях, злегка зігнувши ноги й розташувачи їх по діагоналі або на одній лінії, а тулуб небагато нахиливши вперед. Якщо ноги розташовані по діагоналі, то ступня поперед вартої ноги перебуває приблизно на ширині плечей. У низькій стійці борець стоїть на широко розставлені й значно зігнутих ногах, сильно нахиливши тулуб уперед (рис. 3), у цей час низька стійка є пасивною і застосовується в боротьбі тільки в перехідних моментах сутички.

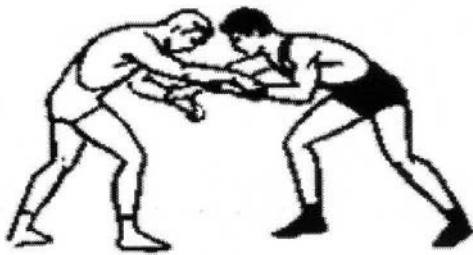


Рис. 3

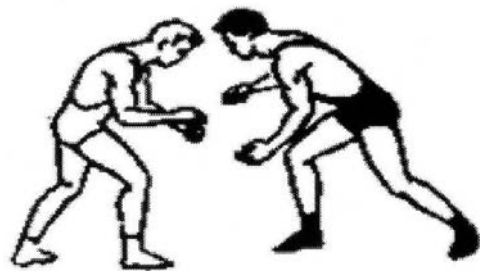


Рис. 4

У стійці розрізняють наступні дистанції поза захопленням (рис. 4), далеку (див. рис. 3), середню (див. рис. 2) і ближню (див. рис. 1).

Перебуваючи в будь-якій стійці, борцеві варто рівномірно розподіляти вагу тіла на обидві ноги, щоб забезпечити собі найбільшу стійкість і свободу дій для пересування по килиму в різних напрямках.

Пересуваючись по килиму вперед, назад, у сторони, борець постійно втрачає і відновлює рівновагу. Щоб момент втрати рівноваги не був використаний супротивником для виконання атакуючої технічної дії, борець повинен правильно пересуватися по килиму. У початковому періоді навчання, основою правильного пересування, є пересування приставними кроками. Рух завжди починається з тієї ноги, убік якої борець має намір пересуватися. Наприклад, пересування вперед слід починати зі спереду стоячої ноги, назад - з позаду стоячої ноги, вліво - з лівої ноги й т.п.

Під час сутички борці з положення стійки переходять у положення лежачи на килимі, і тоді боротьба триває в партері в положенні, у якому одні з борців перебувають на колінах, упираючись у килим руками. Партер може бути високий і низький. Перебуваючи у високому партері, борець упирається в килим долонями, виставивши їх уперед - у сторони (не менше 20 см від колін), таз опускає долілиць, а носками також упирається в килим (рис. 5). У низькому партері спортсмен стоїть на колінах і впирається передпліччями в килим. Положення низького партеру борець може прийняти тільки після свистка судді для продовження сутички (рис. 6). Захищаючись від атаки супротивника, борець іноді лягає на живіт, притискаючи до себе руки.



Рис. 5



Рис. 6

Перед початком боротьби в партері верхній борець має право розташуватися з будь-якої сторони від атакованого, але зобов'язаний покласти свої долоні на його спину в області лопаток і очікувати свистка судді. Тільки після свистка він може атакувати супротивника, а той може приймати вигідне для себе положення.

Щоб не лягти на лопатки при захисті від атаки супротивника, або при виконанні своїх атакуючих і контратакуючих технічних дій, борець стає на міст або напівміст. Перебуваючи на мосту, борець, прогнувшись назад, звернений спиною до килима й упирається в нього ступнями й чолом. Для більшої стійкості ноги варто ставити ширше, а носки злегка розгорнути назовні (рис. 7).



Рис. 7



Рис. 8

При вставанні на міст зі стійки борець, касається килима чолом, не відчуває сильного струсу, тому що гарний прогин у грудній і шийній частині хребта амортизує поштовх. Стаючи зі стійки на міст і касатись килима потилицею або тім'ям борець випробовує сильне болюче відчуття й може навіть ушкодити м'язи шиї. Тому тренування з вставанням на міст зі стійки необхідно проводити тільки з страховкою партнером. При положенні напівмосту борець, прогнувшись назад, звернений спиною до килима й упирається в нього однією або двома ногами, а також плечем і відповідною частиною голови (рис. 8).

10.2. Основні захоплення й звільнення від них

Для виконання будь-якої технічної дії в партері або в стійці борцеві необхідно захопити супротивника й при цьому правильно з'єднати свої руки. Розрізняють два способи з'єднання рук: з'єднання пальців у гачок (рис. 9) і захоплення своєї руки за зап'ястя. Останній спосіб застосовується для більше щільного захоплення. Ні в коім разі не можна з'єднувати пальці рук у плетіння (пальці однієї руки перебувають між пальцями іншої), тому що при виконанні технічної дії щільного захоплення не вийде й можна ушкодити пальці (рис. 10).



Рис. 9



Рис. 10

Борці повинні вміти правильно виконувати захоплення й звільнятися від них. Щоб звільнитися від захоплення зап'ястя однієї руки, потрібно зробити різкий ривок захопленою рукою на себе й, повертаючи її убік великого пальця руки супротивника (прийом має назву «круг шість»), відразу захопити його зап'ястя (рис. 11).



Рис. 11

При захопленні атакуючим однойменного зап'ястя й плеча цієї ж руки атакований борець зовні впирається вільною рукою в однойменне плече супротивника й, вириваючи руку, звільняє її (рис. 12).



Рис. 12

Якщо атакуючий захопив зап'ястя обох рук, атакованому борцю варто зробити різкий ривок руками на себе й, повернувши їх убік великих пальців атакуючого, звільнитися від захоплення й опанувати його зап'ястями. Якщо атакуючий захопив руки зверху, атакований борець упираючись руками в його тулуб, відходить назад, а потім різким рухом рук на себе звільняє їх від захоплення.

Якщо атакуючий захопив руки знизу, атакований борець опускає їх через сторони долілиць і присідаючи, сам захоплює руки супротивника зверху або впирається руками йому в живіт. Щоб звільнитися від захоплення різнойменної руки й шиї, атакований борець, присідаючи, збиває вільною рукою під лікоть руку атакуючі із шиї, нахиливши при цьому голову долілиць і вирвавши захоплену руку. Звільняючись від захоплення шиї із плечем (руки атакуючого

з'єднані в гачок), атакований борець, присідаючи, збиває вільною рукою із шиї руку атакуючі й ривком опускає долілиць захоплену руку.

Якщо атакуючий захопить атакованого борця за шию із плечем зверху, то останній може звільнитися від цього захоплення двома способами. У першому випадку він, присідаючи, упирається передпліччям захопленої руки в живіт супротивникові й, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розриває захоплення. У другому випадку, атакований борець захоплює тулуб і різнойменне зап'ястя супротивника у себе на шиї, підходить ближче до нього й, випрямлюючись, розриває захоплення (рис. 13).

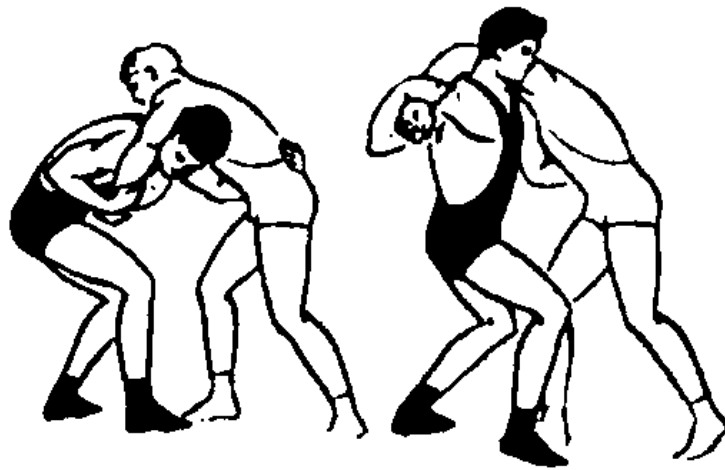


Рис. 13

Щоб звільнити свій тулуб від захоплення двома руками попереду, атакований борець, присідаючи, упирається долонями в підборіддя супротивника й, відходячи назад, розриває захоплення.

Звільняючись від захоплення тулуба з рукою, атакований борець захоплює вільною рукою супротивника за різнойменне зап'ястя й, натискаючи на його руку долілиць і присідаючи, одночасно впирається передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відходить від нього назад і розриває захоплення.

Захоплення однойменної руки й тулуба збоку борець може почати й тоді, коли супротивник утримує його різнойменне зап'ястя. У цьому випадку

атакований борець повертає свою захоплену руку назовні, убік великого пальця руки атакуючого, і, звільняючи її, сам опановує різнойменним зап'ястям супротивника, захоплює його однойменну руку за плече зсередини й діє далі так, як зазначено вище.

10.3. Основні вправи для розвитку гнучкості

Розтягування і вправи на гнучкість виконуються борцем на кожному тренуванні. Наводимо 19 основних вправ. Вправи виконують після достатньої розминки під наглядом тренера.

1. Прогинання назад із захопленням гомілковостопних суглобів. З положення лежачи на животі борець захоплює кистями гомілковостопні суглоби, відхиляє голову назад, прогинається в грудних, поперековій частинах хребта й тягне себе руками за гомілки нагору, а потім повертається у вихідне положення (рис. 14). Цю вправу можна ускладнювати шляхом розгойдування тіла вперед (до торкання килима грудьми) і назад (до торкання килима стегнами).



Рис. 14

2. Прогинання назад із положення на колінах. Стати на коліна й, упираючись носками в килим, закласти руки за спину або втримувати їх перед грудьми, за головою. Нахиляючи голову назад і прогинаючись, головою торкнутися килима, а потім повернутися у вихідне положення. При прогинанні назад і поверненні у вихідне положення не слід сідати на ноги.

3. Прогинання партнера за ноги нагору. Взявши партнера, який лежить на животі, за гомілковостопні суглоби, борець рухами, погойдуючись, піднімає

його до максимального прогинання в грудній частині хребта, а потім повертає у вихідне положення.

4. Прогинання партнера за руки вгору. Взявши партнера, який лежить на животі, за зап'ястя, борець рухає, погойдуючись, піднімає його до максимального прогинання в попереку, а потім опускає на килим.

5. Падіння вперед прогнувшись. Ставши на коліна й з'єднавши руки за спиною, відхилити голову й тулуб назад, а потім падати вперед, торкнувшись килима спочатку стегнами, животом, а потім грудьми (руки до кінця вправи залишаються за спиною або по боках).

6. Гімнастичний міст із положення лежачи й стоячи. Лежачи на спині, упертися в килим ступнями й кистями рук, направивши пальці у бік ніг. Потім віджатися руками від килима, направляючи тулуб ногами у бік голови, після максимального прогинання повернутися у вихідне положення. Щоб прийняти положення моста зі стійки, потрібно сильно згинаючи ноги й максимально відхиляючи голову й тулуб назад, прогинатися до торкання килима кистями рук. Вправу виконувати із страховкою партнером.

7. Гімнастичний міст із поперервним підніманням ноги. Ставши на міст і підставивши руки до голови, віджатися рукавами від килима, направляючи тулуб ногами у бік голови, а потім підняти можливо вище ліву ногу. Опустивши ліву ногу й повернутись у положення гімнастичного моста, підняти праву ногу й т.д.



Рис. 15

8. Прогинання назад із захопленням гомілковостопних суглобів з переходом на міст. Захопивши гомілковостопні суглоби з положення лежачи на

животі й максимально прогнувшись, повертатися вправо або вліво, стати на міст, а потім, не розпускаючи захоплення, знову лягти на живіт (рис. 15).

9. Переворот через руки з гімнастичного моста. З положення гімнастичного моста відштовхнутися однієї або обома ногами від килима й, посилаючи тулуб до голови, перейти у стійку на кистях. Потім опустити ноги й стати в положення ноги в сторони, упираючись руками в килим.

10. Вставання на міст. Опираючись рукам об стіну, для виконання цієї вправи борець становиться на такій відстані від стіни, на який, встаючи на міст із опорою руками об стіну. Виконуючи вправу, борцю доведеться перебороти труднощі для максимального прогинання. При відхиленні назад не слід сильно подавати коліна вперед (рис. 16).



Рис. 16

11. Прогинання тулуба до торкання грудьми стіни, тримаючись за запобіжну стінку. Взявшись за край стінки, тренуючийся відходить від стіни на відстань, що дозволяє йому випрямити руки, і потім, прогинаючись, доторкнутися грудьми стіни й повернутися у вихідне положення (рис. 17).



Рис. 17

12. Прогинання назад, сидячи на попереку партнера, зачепившись ногами за його плечі. Сісти на пояс партнера у високому партері, грудьми до його голови й зачепитись ногами за його плечі, Тренуючийся, тримаючи руки за головою, прогинається назад до торкання головою килима, а потім вертається у вихідне положення (рис. 18).



Рис. 18

13. Прогинання назад, сидячи на спині партнера, зачепившись ногами за його стегна (див. рис. 17).

14. Падіння вперед на килим з положення стійки на колінах з наступним переходом на міст. Ставши на коліна й зігнувши руки в ліктях долонями вперед, борець притискає передпліччя до тулуба на рівні пояса, а голову відхиляє назад. Падаючи на живіт і впираючись долонями в килим, він переходить на груди, а потім стає на міст (рис. 19).



Рис. 19

15. Падіння вперед на килим з положення стійки, ноги разом, з наступним переходом на міст. Поставивши ноги разом і пригорнувши руки до

тулуба долоньями вперед, відхиливши голову й тулуб назад, борець, не згинаючи ніг, падає вперед на килим. Торкнувшись килима стегнами, він упирається долоньями в килим, а потім виконує ті ж рухи, що й у попередній вправі.

16. Перехід на коліна за допомогою партнера з положення лежачи на животі. Для виконання цієї вправи борець лягає на живіт, а партнер тримає його за ноги. Відриваючись партнера від килима, борець притискає руки до тулуба й, відхиляючись назад, переходить у положення стійки на колінах, а потім у прогнутому положення лягає.

17. Прогинання назад, тримаючись ногами за тулуб партнера, який стоїть в стійці. Для виконання цієї вправи борець стає віч-на-віч з партнером, тримається за його плечі, підстрибує з наступним обхватом тулуба ногами. Для зручності виконання вправи партнер з'єднує свої руки під сідницями. З'єднавши руки за головою, тренуючийся гранично відхиляється назад, а потім вертається у вихідне положення (рис. 20).

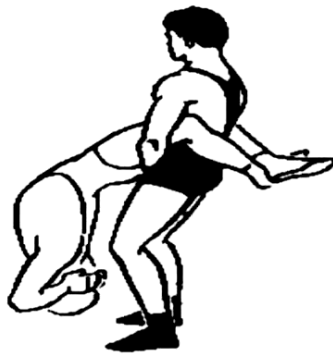


Рис. 20

18. Прогинання назад, сидячи на плечах партнера, який перебуває в стійці. Сісти на плечі партнера, який знаходиться в стійці, і, пригорнувши гомілки до його спини, покласти руки собі за голову. Партнер для більшої стійкості виставляє ногу вперед з невеликим нахилом тулуба. Із цього вихідного положення той, хто тренується гранично відхиляє тулуб назад і, повертаючись у вихідне положення, знову повторює вправу.

19. Переворот партнера через себе зворотним захопленням тулуба. Той, хто тренується захоплює попереду тулуб партнера зворотним захопленням і відриває його від килима. Перебуваючи в положенні ногами нагору, партнер сам захоплює обома руками тулуб того, хто тренується. Згинаючи ноги й відхиляючись назад, той, хто тренується гранично прогинається, перевертає партнера через себе й ставить його ногами на килим. Як тільки партнер торкнеться ногами килима, він відразу відхиляється назад і, відриває того, хто тренується, від килима, перевертає його через себе і т.д. (рис. 21).

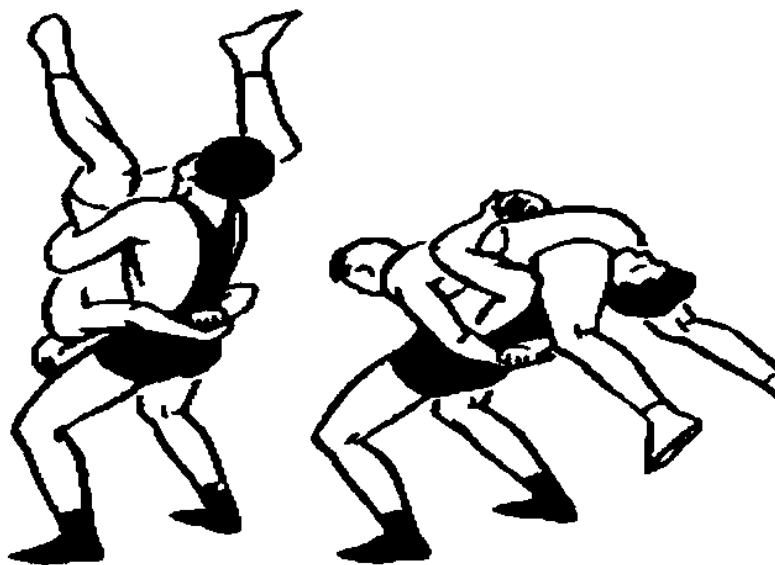


Рис. 21

11. КОРОТКИЙ ГЛОСАРІЙ ВИЗНАЧЕНЬ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ У БОРОТЬБИ

Техніка боротьби — сукупність дозволених правилами змагань атакуючих, захисних і контратакуючих технічних дій, що застосовуються для досягнення перемоги.

Атакуючий — борець, який виконує прийом або комбінацію технічних дій.

Атакований — борець, над яким виконують прийом або комбінація технічних дій.

Контратакуючий — борець, який виконує контрприйом.

Основні положення в боротьбі - положення борця, прийняті їм у процесі боротьби (стійка, партер, міст, напівміст).

Стойка — положення, в якому борець веде боротьбу, стоячи на ногах (див. розділ «Спеціальні вправи борця»).

Партер — положення, у якому борець стоїть на колінах, упираючись руками в килим (див. розділ «Спеціальні вправи борця»).

Міст — положення, в якому борець, прогнувшись, упирається в килим чолом і розставленими на ширині плечей ступнями.

Напівміст — положення, в якому борець, прогнувшись, упирається в килим відкинутою назад головою, плечем або боком і ступнями.

Захоплення — дія, при якій борець утримує рукою (руками) якунебудь частину (частини) тіла супротивника (дозволену правилами змагань) з метою атаки, захисту або контратаки.

Просте захоплення — дія, при якій борець утримує руками одну частину тіла супротивника.

Складне захоплення — дія, при якій борець утримує руками дві частини тіла супротивника.

Комбінація захоплень — таке сполучення різних захоплень у партері або стійці, при якому супротивник, захищаючись від одного захоплення, створює сприятливі умови для виконання наступного.

Тактична підготовка захоплення — раціональне використання різних тактичних дій, що дозволяють атакуючому відволікти увагу супротивника від задуманого захоплення і потім виконати його.

Захоплення однойменної руки — дія, при якій борець захоплює супротивника правою рукою за праву руку або лівою рукою за ліву руку.

Захоплення різнойменної руки — дія, при якій борець захоплює супротивника правою рукою за ліву руку або лівою рукою праву руку.

Захоплення ближньої руки — дія, при якій атакуючий захоплює в стійці або партері супротивника за руку, що перебуває ближче до нього.

Захоплення далекої руки — дія, при якій атакуючий захоплює в стійці або партері супротивника за руку, що перебуває далі від нього.

Захоплення важелем — дія в партері, при якій атакуючий перебуваючи збоку-позаду від супротивника, захоплює з-під його різнойменного плеча своє передпліччя накладене йому на шию.

Захоплення ближньої руки важелем — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку-позаду від супротивника, захоплює його різнойменне передпліччя зсередини, а іншою рукою — своє передпліччя знизу з-під однойменної руки супротивника.

Захоплення далекої руки важелем — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку-позаду від супротивника захоплює його різнойменне передпліччя під тулуб, а іншою рукою — своє передпліччя з-під однойменної руки, яка атакується

Захоплення шиї з-під плеча — дія в партері, при якому атакуючий, перебуваючи збоку або позаду від супротивника, підводить руку під його ближнє однойменне плече й з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з-під далекого плеча — дія в партері, при якому атакуючий перебуваючи збоку-позаду від супротивника підводить руку під його однойменне далеке плече й з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з-під плеча — дія в партері, при якому атакуючий, перебуваючи збоку або позаду від супротивника, підводить свої руки під плечі його однойменних рук (перебуваючи попереду, він підводить свої руки під плечі різнойменних рук) і з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з плечем — дія в стійці, на мосту, при виконанні якого борець підводить руку під різнойменне плече супротивника, іншою рукою захоплює його шию й з'єднує пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з плечем зверху — дія в стійці, у партері, при виконанні якого борець захоплює голову супротивника під плече своєї руки, а другою рукою захоплює плече його різнойменної руки зверху й з'єднує пальці своїх рук у гачок (або захоплює своє передпліччя)

Захоплення тулуба з рукою — дія, при виконанні якого борець захоплює руку й тулуб між своїми руками, з'єднуючи пальці рук у гачок (або захоплюючи своє зап'ястя, передпліччя). Це захоплення виконують в стійці попереду, збоку, позаду, у партері - позаду, збоку.

Захоплення різнойменної руки й тулуба попереду — дія в стійці, при виконанні якої борець захоплює попереду, наприклад, лівою рукою праву руку супротивника зверху, затискаючи його плече між своїм плечем і передпліччям, а правою рукою його тулуб

Захоплення шиї із плечем позаду (збоку-зверху) — дія в партері, при виконанні якого борець, перебуваючи позаду (збоку) супротивника затискає його ближнє плече й шию між своїми руками, з'єднуючи пальці своїх рук у гачок або захоплюючи своє зап'ястя.

Захоплення плеча із шиєю збоку — дія в партері, при виконанні якого борець, перебуваючи, наприклад, ліворуч від супротивника накладає йому на шию свою ліву руку, а праву підводить під його груди й з'єднує пальці своїх рук у гачок.

Захоплення плеча й шиї — дія в стійці, на мосту, при виконанні якого борець захоплює різнойменне плече супротивника зверху (знизу), а іншою рукою захоплює його шию.

Захоплення передпліччя зсередини — дія в партері, при виконанні якої борець, перебуваючи, наприклад, праворуч від супротивника захоплює правою рукою передпліччя його правої руки із внутрішньої сторони.

Зворотне захоплення тулуба — дія в партері або стійці, при якому борець, перебуваючи збоку від супротивника грудьми до його ніг, захоплює його тулуб зверху, з'єднуючи пальці своїх рук у гачок або захоплюючи своє зап'ястя, передпліччя.

Зворотне захоплення зап'ясть — дія в стійці, при якому борець, повернувши кисті великими пальцями долілиць, захоплює зверху супротивника за зап'ястя.

Ключ — захоплення, застосовується у партері, при якому борець, перебуваючи позаду або збоку від супротивника, затискає його однойменне плече між своїм плечем і передпліччям, накладаючи кисть на лопатку.

Гачок — спосіб з'єднання рук, при якому зігнуті пальці борця з'єднані у замок.

Нирок — дія в стійці, при виконанні якого атакуючий, посилаючи голову й тулуб під руку атакованого й виявляється збоку або позаду від нього.

Зашагування — дія в стійці, при якому борець ставить ногу за різнойменну ногу супротивника з метою зайти до нього збоку або позаду.

Перекривання ноги — дія в партері, при якому борець ставить ногу на коліно поперед однойменним коліном супротивника.

Висід — дія, при якому борець, виставляючи одну ногу вперед, а іншу відставляє назад і сідає на килим.

Основні технічні дії в боротьбі — прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації.

Прийом — атакуюча технічна дія, за допомогою якої борець домагається чистої перемоги над супротивником або технічно оціненої переваги.

Захист — технічна дія, за допомогою якої можна відбити атаку або контратаку супротивника.

Контрприйом — відповідний прийом на прийом або контрприйом супротивника.

Комбінація — складна атакуюча техніко-тактична дія, в якій захист або контрприйом у відповідь на перший прийом створює сприятливі умови для виконання наступного прийому або контрприйому.

Зв'язування — сполучення різних технічних дій, послідовно виконуваних борцем зі стійки до партеру або у зворотному порядку.

Перевід — спосіб виконання прийому в стійці, в результаті якого атакуючий ставить супротивника в партер.

Переводи ривком — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника, різким ривком руками на (під) себе або убік, переводить його в партер.

Переводи нирком — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий проходить під руку супротивника й, виявившись збоку або позаду, переводить його в партер.

Переводи обертанням (вертушки) — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий повисає на руці супротивника й, повертаючись під нею навкруги, переводить його в партер.

Кидок — спосіб виконання прийому в партері або стійці з відривом супротивника від килима й з наступним падінням супротивника на спину, на бік або груди долілиць.

Кидки нахилом - прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий відриває супротивника від килима й, нахилиючись уперед, падає з ним, намагаючись перевернути його спиною до килима.

Кидки через спину — прийоми боротьби в партері й стійці, при виконанні яких атакуючий, повертаючись спиною до супротивника, перекидає його через себе й падає з ним на килим.

Кидки прогином — прийоми боротьби в партері й стійці, при виконанні яких атакуючий, відхиляючись назад і відриваючи супротивника від килима, підбиває його нагору, прогинається й падає з ним з наступним поворотом грудьми до килима.

Кидок із зависанням — спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий ставить опорну ногу між ногами супротивника, завантажує його різнойменну ногу й скручує його тулуб на свої груди. Потім із прогином падає з супротивником назад з наступним підбивом і поворотом своїми грудьми до килима.

Кидок вертушкою — спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий, повертаючись боком до супротивника й повисаючи на захопленій руці з наступним відхиленням назад і розворотом, перекидає його через себе спиною до килима.

Кидок скручуванням — спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий, виводячи супротивника руками з рівноваги у бік, ставить ногу далеко між його ногами (не прогинаючись). Забезпечивши щільне захоплення, він різким ривком руками нагору-в сторону (скручуючим рухом) відриває атакується від килима й, розвертаючись, кидає спиною на килим.

Кидки через плечі (млин) — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий, звалюючи супротивника собі на плечі, відриває його від килима й, скидає супротивника із себе у бік (у бік - назад, у бік - уперед) і перевертає його спиною до килима.

Звалювання — спосіб виконання прийому в стійці без відриву супротивника від килима з наступним падінням супротивника на спину, на бік або грудьми до килима.

Збивання — звалювання супротивника, виконуване різким поштовхом плечем або грудьми вперед-долілиць-у бік.

Скручування - звалювання, виконване поворотом супротивника навколо поздовжньої або косо спрямованої осі його тіла.

Переворот — спосіб виконання прийому в партері без повного відриву супротивника від килима.

Перевороти скручуванням — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника до себе, від себе або за себе спиною до килима.

Перевороти забіганням — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима, заходячи ногами навколо його голови (або зашагуванням). При цьому атакуючий борець опирається на нього верхньою частиною тулуба атакованого.

Перевороти переходом — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима, переміщуючись через нього на іншу сторону.

Перевороти перекатом — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима через його голову.

Перевороти накатом (накати) — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника ззаду й переходячи на міст, перевертає його через себе або, переходячи на напівміст, перевертає атакованого спиною до килима через його голову.

Перевороти прогином — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, прогинаючись назад, перевертає супротивника спиною до килима, а сам лягає грудьми долілиць.

Кидки накатом — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника ззаду й переходячи на міст (напівміст), кидає його спиною до килима, перекидаючи його ноги через голову.

Забігання на мосту — дія, виконувана борцем шляхом забігання ногами навколо своєї голови.

Переворот з моста — дія, при якій борець відштовхується однієї або двома ногами від килима й перевертається через голову.

Вихід з моста — дія, за допомогою якої борець уникає чистої поразки й виявляється в положенні грудьми до килима.

Небезпечне положення — положення, коли борець виявляється зверненим до килима спиною.

Дожимання — дія, у результаті якої атакуючий змушує супротивника, який перебуває в небезпечному положенні, лягти на спину.

Контрприйом з відходом з моста — дія, яка дозволяє борцеві уникнути чистої поразки й поставити супротивника в небезпечне положення.

Вихід наверх — дія борця в партері, у результаті якої він переходить із положення нижнього в положення верхнього.

Накривання — контрприйом, виконується при боротьбі в партері або стійці, в результаті якого атакуючий виявляється знизу.

Підбив — дія в стійці або в партері, за допомогою якої атакуючий, відриваючи супротивника від килима, перекидає його через себе за допомогою послідовного випрямлення ніг, поштовху животом (у кидках прогином) або поштовху попереком (у кидках через спину) і ривка руками.

Відключення руки — дія в партері або стійці, при якій атакуючий позбавляє супротивника можливості зробити активний опір захопленою рукою.

Виклик — дія борця, яка дозволяє спонукати супротивника на атаку й відповісти на неї своєю контратакою.

Повторна атака — виконання борцем задуманого прийому услід за аналогічним помилковим прийомом і захистом на нього супротивника.

Помилковий прийом — прийом, навмисно не доведений борцем до кінця.

Випередження — дія, при якій один з борців виконує яку-небудь технічну дію швидше супротивника в результаті передбачення його намірів, гарної швидкості реакції й правильної оцінки сформованої обстановки.

Поворот — дія в стійці, за допомогою якої борець повертає супротивника до себе спиною або боком.

Розвідка — різні дії, за допомогою яких борець збирає необхідні йому відомості про супротивника.

Маскування — різні дії, за допомогою яких борець приховує від супротивника свої справжні наміри.

Релаксація (у фізіології) — розслаблення або різке зниження тону м'язової мускулатури аж до повної знерухомості. Може виникнути як

патологічний стан; штучна релаксація досягається застосуванням міорелаксантів.

Самооцінка - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей; один з найважливіших регуляторів поведінки особистості.

Тренінг (англ. training),

1) у конярстві й кінному спорті - система вправ для коня з метою вироблення максимальної працездатності й підготовки до випробувань.

2) Рідше те ж, що тренування.

Тренування,

1) *систематичні вправи для придбання або вдосконалювання якої-небудь навички, уміння.*

2) *Планомірна підготовка організму до максимальних для нього проявів сили, швидкості, спритності й витривалості з метою досягнення, до моменту змагання, найбільшої працездатності.*

Тренування у техніці — нагромадження в матеріалі при багаторазовому циклічному деформуванні таких змін структури й властивостей, які підвищують усталісну міцність (іноді на 20-30%).

ВИСНОВКИ

Пропоновані методи й форми психофізичних тренувань, наближених по організації до умов змагань, дають можливість борцеві придбати більше досвіду й постійного зміцнення психофізичного стану. Крім того, наведені методичні вправи й елементи системи борівської підготовки є сприятливі для застосування спортсменами-початківцями й студентами, які прагнуть укріпити своє здоров'я, в даних прикладах, засобами й методами спортивних єдиноборств. Заняття за наведеними методиками дають можливість після консультацій у тренера-викладача проводити самостійно, як індивідуально, так і з партнером. Все залежить від відповідних цілей студента і завдань тренера-викладача.

Для спортсменів, як початківців, так і розрядників, детальний методичний аналіз рухової активності борця буде корисним як в теоретичному, так і практичному сенсі. Спортивно-змагальна, ігрова форма проведення занять із єдиноборств, як навчальних, так і самостійних, є інноваційною.

Удосконалюючи рухові навички у формі борцівських кидків, особливо прогином, борці-спортсмени одержують можливість значно підвищити коефіцієнт спортивної корисної дії й зміцнити стійкість даного прийому до факторів, які є відволікаючими й збивають з пантелику (захисні дії супротивника, болільники, ефект «чужого поля»). Не відволікаючись спортсмен буде діяти так і на змаганнях, а отже, збільшиться результативність у самих напружених умовах сутички.

Підвищення якості тренувального процесу (зокрема виявлення базової техніки для кожного спортсмена індивідуально) диктує необхідність вивчення змагальної діяльності, яку теоретично й практично проходять спортсмени за наведеними вище методиками. Ефективність комбінацій у боротьбі пояснюється зниженням стійкості суперника в результаті першої атаки. Найчастіше комбінації й так і плануються, щоб у результаті атаки зберегти стійкість у конкретному напрямку.

Успіху й здоров'я Вам, наші студенти, протягом Життя!

ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ

1. Анохін П.К. Методологічний аналіз вузлових проблем умовного рефлексу. — У кн.: Філософські питання фізіології вищої нервової діяльності й психології. — М.: 1963. - С. 156-214.
2. Арнольд З. Про високі навантаження в спорті.— Спорт за рубежом. - 1971. - №16. - С. 6.
3. Медведєв В.В., Родіонов А.В., Худатов Н.А. Про психічні стани у спортивній діяльності.— У кн.: Психологія й сучасний спорт. — М.: 1973 - С. 217-241.
4. Мірошників М.П. Одна з концепцій психічного стресу за даними закордонних досліджень.— У кн.: Проблеми психології спорту. Вип. 1.: Питання психічних станів і спортивної психогігієни. — М.: 1971. - С. 137-165.
5. Пілоян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Причини втрати ефективності атакуючих дій у спортивній боротьбі.— У кн.: Спортивна боротьба: Щорічник, М.: Фізкультура і спорт, 1976. - С. 15—17.
6. Пілоян Р.А. Мотивація спортивної діяльності.— М.: Фізкультура і спорт, 1984. - С. 104.
7. Сімонов П.В. Про ролі емоцій у пристосувальному поведженні живих систем. - Питання психології. 1965. - № 4. - С. 75-84.
8. Клочко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки (для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). - Х.: ХНАМГ. - 2007. - 48 с.
9. Сиротін О.А. Експериментальне дослідження психофізіологічної природи емоційної стійкості: Автореф. дис. канд. психолог, наук. - М.: 1972. - 18 с.

Навчальне видання

Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки спортсменів

Методичні вказівки

до виконання практичних і самостійних занять
з дисциплін

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»,
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»**

(для студентів усіх спеціальностей університету)

Укладач: **ПОВІТКІН** Сергій Вікторович

За авторською редакцією

План 2015, поз. 256М

Підп. до друку 16.02.2015
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60×84/16
Ум.-друк. арк. 2,4
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4705 від 28.03.2014 р.